

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

На правах рукопису

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)

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Науковий керівник –
доктор наук з фізичного виховання
і спорту, професор
ЦЬОСЬ Анатолій Васильович

Луцьк – 2015

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	11
1.1 Загальна характеристика валеологічної освіти школярів.....	11
1.2 Стан та особливості морфофункціонального розвитку молодших школярів.....	23
1.3 Роль фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку.....	39
Висновки до розділу 1.....	57
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕРЕДУМОВ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	59
2.1 Стан здоров'я молодших школярів.....	59
2.2 Особливості фізичної підготовленості молодших школярів....	65
2.3 Фізичний розвиток молодших школярів.....	75
2.4 Функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем дітей молодшого шкільного віку.....	80
2.5 Мотиваційно-ціннісні орієнтації молодших школярів щодо фізичного виховання.....	85
2.6 Стан сформованості валеологічних знань молодших школярів.....	95
Висновки до розділу 2.....	100
РОЗДІЛ 3. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ У ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	103

3.1	Потенціал програми з фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів.....	103
3.2	Методика формування валеологічних знань учнів початкових класів у процесі фізичного виховання.....	118
3.3	Ефективність експериментальної методики формування валеологічних знань учнів у процесі фізичного виховання.....	146
	Висновки до розділу 3.....	158
	ВИСНОВКИ.....	164
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	168
	ДОДАТКИ.....	192

ВСТУП

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. Огніста, 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. Борецько, 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 діяльності (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. Ярій, 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. Белікова, 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 України (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 38 рисунків і 32 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Загальна характеристика валеологічної освіти школярів

Навчання в початковій школі забезпечує різнобічний розвиток дитини, вміння впевненого читання, знання основ математики. Початкова освіта сприяє набуттю первинних навичок користування джерелами інформації та формуванню загальних уявлень про навколишнє середовище. Молодші школярі засвоюють основи норм загальнолюдської моралі й особистісного спілкування, гігієни та виробляють перші трудові навички.

Освітні результати навчання в початковій школі – повноцінні мовленнєві, читацькі, обчислювальні уміння й навички, узагальнені знання про реальний світ, достатньо розвинені мислення, уява, пам'ять, сенсорні уміння, здатність до творчого самовираження, особистісно ціннісного ставлення до праці, мистецтва, здоров'я, уміння виконувати нескладні творчі завдання.

Учні в процесі навчання повинні набути таких компетентностей, які б давали їм змогу бути проєктувальниками власного життя, довготривало конкурентоспроможними на ринку праці, мобільно змінюватися і пристосовуватися до нових потреб цього ринку, швидко приймати адекватні поставленій меті рішення та навчатися протягом життя. Проте, ми поділяємо погляд В. Огнев'юк, що «...досвід, набутий учнями в процесі навчання (знання, компетенції), не обов'язково має бути використаний негайно, адже набуття освіти, як правило, спрямоване в майбутнє» [148, с.17–18]. Оскільки все це може здійснити лише здорова у фізичному, психічному та соціальному плані людина, і пов'язуючи наше дослідження із сучасними запитами суспільства до освіти, треба наголосити на необхідності формування валеологічної компетентності особистості [25].

В умовах складної економічної ситуації в державі та соціальних стресів виховання духовно здорових учнів, навчання їх здорового способу життя – одна

з найгостріших проблем сучасної школи. Ефективним шляхом виходу з кризового становища, як свідчить зарубіжний досвід, є валеологічна та медико-педагогічна освіта учнів.

Державною національною програмою «Освіта» визначено, що пріоритетними напрямками реформування освіти є забезпечення в кожному навчально-виховному закладі гуманістичного підходу до дитини, відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової особи, запобігання пияцтву, наркоманії, насильству, що негативно позначаються на здоров'ї дитини [71].

Стратегічний спосіб реалізації цього завдання – створення і розвиток системи валеологічної освіти, яка б передбачала розробку основних положень та умов здорового способу життя, методик їх упровадження, набуття та засвоєння школярами [32].

Головними пріоритетами системи освіти в Україні, згідно із Законом України «Про освіту», Державною програмою «Освіта. Україна XXI століття», Національною програмою «Діти України», Національною доктриною розвитку освіти України у XXI столітті й іншими нормативними документами, є збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів, виховання в них свідомого та дбайливого ставлення до здоров'я, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення різнобічного розвитку людини як найважливіших умов формування освіченої, творчої, культурної, духовної особистості. У Державні стандарти середньої освіти, до базових навчальних планів уведено освітню галузь «Здоров'я і фізична культура», яка також передбачає формування в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної та особистісної цінності, сприяє їхньому фізичному розвитку й формує основи знань з валеології [54; 55].

Усвідомлення значення шкільного курсу валеології і впровадження його у середній школі, введення в курс біології людини валеологічних знань – усе це дає простір для глибшого вивчення проблеми збереження здоров'я молодого покоління. На думку вчених-валеологів, «здоровий спосіб життя – оптимальна для існуючих соціально-економічних та історичних умов організація

життєдіяльності людини, яка сприяє формуванню, збереженню і успадкуванню здоров'я, в основі якої знаходиться валеологічний світогляд особи». Людина, що веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля [205].

Тому серед інших завдань учитель на уроках має максимально орієнтувати дітей на здоровий спосіб життя. Цю потребу необхідно забезпечити насамперед через освіту шляхом навчання і виховання валеологічних навичок і знань щодо профілактики та стимуляції здоров'я. Це сприятиме переходу засвоєних на уроці знань у переконання, які разом формують певний світогляд людини. Надзвичайно важливо також навчити школярів підкріплювати власні знання й переконання правильними звичками та поведінкою [211; 212].

Сучасні умови життя і теперішня система навчання можуть дати достатній обсяг знань, але не в силі виконати соціальне замовлення суспільства – зберегти здоров'я школярів. Підтвердженням цього є значне погіршення стану здоров'я молоді, нестійка мотивація в збереженні та зміцненні свого здоров'я, відсутність упровадження принципів валеологічної парадигми в практику роботи більшості навчальних закладів [56].

Освіта і здоров'я – взаємодоповнювальні компоненти успішного повсякденного буття дітей та молоді. Зміни в суспільній свідомості зумовили появу нової оздоровчої парадигми освіти. Стандартизація освіти та її базові компоненти зумовлюють ситуацію, коли навчання в сучасній школі пов'язується зі сприйняттям та засвоєнням учнями значної кількості інформації за обмежений час, що спричиняє збільшення навантаження на центральну нервову систему, зоровий та слуховий аналізатори, опорно-руховий апарат, на весь організм у цілому. Спостерігається поширення серед учнів психогенних захворювань типу неврозів, які негативно впливають на функціональний стан їхнього організму, успішність у навчанні, формування особистості.

Проголошена ВООЗ європейська стратегія досягнення здоров'я для всіх передбачає забезпечення можливості розвитку та використання кожною

людиною власного потенціалу здоров'я з метою ведення повноцінного в соціальному, економічному і духовному аспекті життя. Досягти цього можливо завдяки забезпеченню низки умов, як-от: покращання рівня життя, екологічної та санітарно-гігієнічної обстановки, ведення здорового способу життя, зокрема збалансоване харчування та вживання якісної питної води, створення безпечних для здоров'я умов праці та проживання, подолання шкідливих звичок, високий рівень медичної допомоги тощо. Реалізація вищезгаданого можлива тоді, коли в державі життя і здоров'я людини вважається найвищою пріоритетно стратегічною цінністю, метою діяльності всього суспільства [173]

У документах Європейського регіонального бюро ВООЗ з проблем здоров'я молоді присвячені окремі розділи, що визначають стратегію і тактику щодо вказаної проблеми [141]. Зокрема, наголошено, що до 2020 р. молодь повинна бути більш здоровою і мати сприятливіші можливості для набуття основних життєвих звичок і вмінь, здійснення більш здорового вибору, а також для реальної можливості відігравати таку роль у суспільстві, яка б приносила задоволення і забезпечувала самовиразність у соціальному й економічному аспектах [166].

Дослідники констатують наявність проблем у соціальному розвитку школярів. Спостерігається агресивність, відсутність культури спілкування, недостатній рівень комунікабельності, соціальної адаптованості дітей до навчально-трудових колективів, відчуження їх від батьків, учителів, усього суспільства [11; 14; 35; 39; 89; 99; 137].

Для забезпечення навчального процесу з дисциплін «Валеологія» та «Охорона життя і здоров'я» у початковій школі було розроблено Концепцію неперервної валеологічної освіти в Україні, програму Базового змісту шкільної валеологічної освіти, навчальні програми, підручники, посібники з валеології, програми та підручник з охорони життя і здоров'я [20; 21; 22; 26; 32].

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 [211; 212].

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 [6; 31; 41; 42; 214].

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 [211].

Більшість учителів 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. Здебільшого вчителі валеології не ознайомлені з «Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України», не вдосконалюють знання з питань фізичної культури молодших школярів, не дають учням домашніх завдань з фізичної культури, не цікавляться спортивними подіями, не навчають дітей українських народних оздоровчих традицій.

В умовах школи важливо навчити школярів використовувати резервні сили свого організму, навчити жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватись із людьми, передбачати наслідки своєї поведінки, вміти своєчасно вирішувати. Природно, що в екстремальних ситуаціях людина поводитьсь так, як її навчили. Адже внаслідок недосвідченості багатьох із нас, через невміння аналізувати те, що відбувається навколо, та робити умовиводи і приймати в будь-яких умовах своєчасні доцільні рішення, небезпечна ситуація для того, хто в ній опинився, може закінчитися трагічно.

Основна робота з реалізації цього завдання покладається на вчителів початкової школи. Молодші школярі найбільш сприйнятливі до навчальних впливів, тому доцільно використовувати цей вік для навчання дітей основам

здорового способу життя [9; 10].

Проте без спеціальної підготовки педагога, усвідомлення ним важливості зазначеної проблеми, озброєння його відповідними знаннями та практичними вміннями навчально-виховна робота з цього напрямку гальмуватиметься. Підготовка студентів до формування основ здорового способу життя молодших школярів – складова частина професійного навчання й підвищення їхньої кваліфікації [10].

Сьогодні в Україні перед педагогами актуальною залишається проблема боротьби за збереження здоров'я нації. Здоров'я наших дітей – суспільне багатство. Нині формується нова стратегія сучасної української школи, в якій здоров'я розглядають як необхідний компонент освіти. Основна мета валеологічної освіти в Україні – збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості. Звідси важливим завданням освітян є навчання валеологічної культури школярів, здатних нести відповідальність за своє здоров'я і здоров'я інших людей [55].

За часи незалежності України зроблено суттєвий внесок в розбудові національної системи освіти, що дало змогу освітянам долучитись до світового педагогічного простору, до передових технологій управління навчально-виховним процесом, переоцінити і збагатити свій досвід в галузі формування, збереження і зміцнення здоров'я школярів [5; 7; 18; 19; 28; 68; 82; 86].

Аналіз психологічних, педагогічних і медичних досліджень [15; 48; 90; 100; 110; 124; 138] показує, що на сьогодні недостатньо наукових розробок, дидактичних і методичних матеріалів, які можна було б використати для поліпшення валеологічної освіти в Україні та формування в учнів уявлень про здоров'я як особистісну цінність. Навіть у ґрунтовних наукових працях з проблем валеології Г. Л. Апанасенка [5], І. І. Брехмана [26] зазначена проблема не знайшла достатнього розвитку.

Аналіз наукових праць, у яких висвітлено проблеми валеологічного

навчання та формування основ здоров'я, дав змогу виявити розбіжності у трактуванні поняття «валеологічне навчання». Зокрема, Е. Казін, Н. Блінова та Н. Літвінова [97] валеологізацію освітнього середовища розуміють як впровадження до системи освіти здоров'язберезувальних методик, які ґрунтуються на таких принципах: організація особистісно зорієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей особистості; діагностика рівня індивідуального здоров'я з огляду на психофізіологічний стан та соціально-духовні особливості учня; вибір ефективних педагогічних технологій та навчальних програм, зважаючи на вікові та статеві особливості школярів, соціальне й екологічне середовище; формування здобутих знань, особистісних можливостей і особливостей соматичного, психічного, інтелектуального, духовного та соціального здоров'я, індивідуальних потреб особистості; оволодіння методами самодіагностики, самооцінки, самоконтролю й самокорекції психосоматичного стану організму на різних етапах життя; оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей, вихователів, педагогів.

Валеологічна освіта – база для формування дієвого творчого ставлення до свого здоров'я, найбільш повного розвитку духовних, фізичних, психічних можливостей особистості, оптимального добору методів для зміцнення свого організму. Формування уявлень про здоров'я посідає особливо важливе місце в навчально-виховному процесі, тому валеологічне навчання й виховання школярів ми розглядаємо як невід'ємну частину всього педагогічного процесу, спрямованого на формування культури здоров'я учнів, що, у свою чергу, тісно пов'язана із загальним навчанням і вихованням загальної культури особистості школяра. Тому розвиток культури здоров'я школяра вимагає комплексного педагогічного впливу на розум і почуття, інтелектуальну й духовну сфери школярів, що у своїй сукупності визначають зміст організації навчально-виховного процесу валеологічного навчання школяра. Під «валеологізацією навчально-виховного процесу» розуміють створення таких безпечних умов перебування, навчання й роботи у школі, які вирішують завдання раціональної

організації навчального процесу, відповідності навчального і фізичного навантаження можливостям дитини [56].

Валеологічна освіта дитини – особистісний початок, який, зароджуючись у ранньому дитинстві, дозволяє змінити лінійність і програмованість навчального процесу, додаючи йому риси вибіркості, саморозвитку, цілісності, системності, опосередкованості. Школярам потрібні знання про формування, збереження і зміцнення свого здоров'я та здоров'я людей, які їх оточують. Необхідно виховати в учнів звичку дотримуватися здорового способу життя, правил особистої гігієни й психогігієни у зв'язку зі щораз більшим психоемоційним навантаженням як у школі, так і вдома.

На сучасному етапі, коли існують різні підходи до валеологічного навчання і виховання, методів формування, збереження й зміцнення здоров'я, оцінки рівня здоров'я дітей, не завадить звернутися до педагогічної спадщини В. О. Сухомлинського: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили. Якщо виміряти всі мої турботи й тривоги про дітей протягом перших 4-х років навчання, то добра половина з них – про здоров'я» [186, с. 85–86].

В. О. Сухомлинський акцентує увагу на таких аспектах формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей, які актуальні й сьогодні; оздоровлені та загартовуванні дитини, перебуванні на свіжому повітрі. Наголошуючи на значенні здоров'я дитини, педагог навчає здоров'ю самою організацією навчально-виховного процесу. Початкову школу він називає «школою радості», де вчитель – не тільки наставник, але й друг, якого з дітьми пов'язують різноманітні емоційні стосунки в дружному колективі. А це є запорукою емоційного й психічного здоров'я дітей і вчителів. Як говорив В. О. Сухомлинський, природа – сад здоров'я, фізичного й духовного. Уроки мислення на природі, школа під блакитним небом – це джерело радості, позитивних емоцій, образного сприйняття навколишнього світу, єднання з

прекрасним і початок формування духовного здоров'я.

Основи здоров'я закладаються ще в ембріоні, закріплюються в ранньому дитинстві, а під час навчання в школі дитина повинна стати міцнішою, сильнішою й витривалішою. «Зміцнити здоров'я людини в дитинстві, не допустити, щоб дитина вступила в юність кволою і млявою, – писав В. О. Сухомлинський, – це означає дати їй «всю повноту життєвих радощів» [186, с. 85–86].

Уведення основних положень валеології в педагогічну діяльність дозволяє здійснити давню стратегію педагогів – навчати і виховувати молоде покоління в єдиному процесі розвитку цілісної особистості. Відомо, що ще Я. А. Коменський в основу «Великої дидактики» поклав принцип природовідповідності [107]. К. Д. Ушинський підходив до навчання і виховання дітей з погляду антропології (всебічної природи людини) [195]. П. Ф. Лесгафт [122], М. І. Пирогов [158] і багато інших педагогів особливу увагу приділяли здоров'ю дітей.

Отже, перед школою і вчителями стоїть завдання сформувати в учнів валеологічний світогляд і пріоритет здоров'я як найважливішої людської цінності, як чинника збереження і зміцнення здоров'я.

Науковці [31; 40; 101; 111; 112; 126; 175] вважають, що найбільшої ефективності у формуванні уявлень про здоров'я буде досягнуто, якщо навчально-виховний процес проводити за системою, елементи якої взаємозалежні й доповнюють один одного в освітньому, виховному, організаційному й оздоровчо-профілактичному напрямках. Ця система містить у собі такі основні елементи:

- активна участь у методичній, організаційній, пропагандистській роботах у школі представників адміністрації школи, учителів, медичних працівників, батьків;
- удосконалення кваліфікації вчителів з питань змісту й методики валеологічного навчання й виховання учнів;
- систематичне повідомлення школярам валеологічних знань на уроках і в позаурочний час з огляду на вікові й індивідуальні особливості;

- розвиток у школярів потреб і розуміння необхідності дотримання здорового способу життя;
- повсякденний контроль за виконанням учнями індивідуальної оздоровчої системи;
- максимально можливе залучення учнів до участі у проведенні заходів щодо охорони свого здоров'я і здоров'я інших людей;
- валеологічна освіта батьків, забезпечення єдності валеологічних вимог у школі і сім'ї;
- створення в школі й родині адекватних умов для можливості реалізації учнями оздоровчих технологій;
- позитивний приклад учителів і батьків.

Основне завдання батьків та школи полягає у формуванні в школярів валеологічної поведінки, спрямованої на нівелювання дії чинників ризику, оскільки в дорослому віці спосіб життя змінити значно важче, вкорінених шкідливих звичок позбавитись майже неможливо [159]

В. П. Горащук вважає, що між рівнем валеологічної, фізкультурної освіти та фізичного виховання школярів і станом їх здоров'я існує прямий і глибокий зв'язок [60; 61].

Теоретичний аналіз проблеми та вивчення стану шкільної валеологічної й фізкультурної практики, а також власний викладацький і науковий досвід вказують на необхідність широкого дослідження питання формування культури здоров'я школярів, що забезпечить реальне покращання рівня здоров'я в усіх аспектах.

Навчальні предмети «Фізичне виховання», «Валеологія», «Безпека життєдіяльності» функціонують як соціально необхідне змістове ціле, що забезпечує освіту й виховання здорової особистості. Загалом особистість учня з гуманістичними ціннісними орієнтаціями повинна виступати результатом здійснення фізкультурної, валеологічної й культурологічної освіти й виховання в школі.

У змістовому наповненні цього компонента культури здоров'я школяра

великого значення набуває оволодіння національними традиціями фізичного й валеологічного виховання. Проникнення в духовну скарбницю народної медицини, фізичного виховання і спорту має значний інтерес для вивчення не тільки національних, але й світових оздоровчих систем. Це може стати основою для формування національної самосвідомості й розвинути здатність школярів до участі в діалозі різноманітних оздоровчих культур. Важливо також, що теоретичний компонент знань школярів про культуру здоров'я повинен бути особистісно орієнтованим і забарвленим емоційно-ціннісним ставленням їх до всього комплексу культурологічних та валеологічних проблем [61].

Отже, реалізується шкільна ланка безперервної валеологічної освіти, яка була виокремлена Концепцією неперервної валеологічної освіти в Україні [108]. У цьому документі представлені різні аспекти валеологічної освіти, зокрема зазначені й основні позиції засадничих принципів її формування і розвитку, деталізація й уточнення яких є умовою успішної її реалізації. Серед таких принципів є, наприклад, науковість. Зміст цього принципу спрямовує фахівців на виокремлення інформаційного масиву на основі сучасного розуміння таких понять, як «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» [21]. Власне, відповідає на питання «що?»: що саме у трансформованому вигляді слід вивчати на тому чи іншому щаблі безперервної валеологічної освіти. Аналіз поняття «здоров'язбережувальна компетентність» наголошує на її ключовому характері, що уможливорює розуміння значимості валеологічної освіти, дає відповідь на питання «як?»: як організувати співпрацю з тими, хто навчається, задля успішного досягнення високого рівня здоров'язбережувальної компетентності, сповідування здорового способу життя.

Саме валеологічну освіту Т. Є. Бойченко [22] називає однією з форм профілактики. Принцип превентивності, що характеризує саме валеологічну освіту, насамперед робить можливим відповідь на питання «коли?». Врахування змісту цього принципу докорінно впливає на необхідність вчасного, попереднього подання тієї чи тієї інформації всім учасникам навчально-виховного процесу, а особливо – учням з урахуванням їхнього віку,

психологічної готовності до сприйняття важливої не лише для збереження рівня їх здоров'я, а часом навіть і життя. Принцип превентивності впливає і на вибір елементів змісту освіти, структурування навчальних програм. Означені аспекти надто суперечливі, особливо в суспільстві, яке переживає бурхливі зміни, є нестабільним у силу свого формування.

Принцип превентивності неперервної валеологічної освіти заслуговує на особливу увагу, адже він є засадничим лише для цієї галузі. Він полягає в тому, що знання, які можуть знадобитися людині в конкретний момент її життя (в екстремальних чи циклічно повторюваних умовах), суб'єкт навчання одержує упереджувально. «Навчання здоров'ю, – доречно зауважує І. І. Брехман, – повинне бути упереджувальним. Воно має готувати людину до збереження і нарощування здоров'я не лише в нині наявних умовах життя та праці, а й на випадок різкого погіршення цих умов у майбутньому і з твердою настановою на здорове (трудове, творче) довголіття» [26]. Саме превентивність (від лат. *prae-venio* – упереджувати) відображає ідею І. І. Брехмана про навчання здоров'ю. Поняття превентивності тісно пов'язане з профілактикою. Останній термін усталений для різних галузей знання, особливо для медицини. Сутність поняття профілактики можна вивести від латинського слова *prōficio* – іти попереду, допомагати, приносити користь, бути корисним. Його розуміння можливе й таке: це складне слово, що містить основу *philo* – любити, бути приязним. Якщо взяти перший варіант значення суті профілактики, то вона означає, як це розуміє більшість людей, застережні дії. Саме тому поняття «профілактика» і «превентивність» з певними застерегами є синонімами. Щоб стати одним із засадничих принципів розбудови системи галузі знань, профілактика має розумітися не лише як система застережних дій. Це поняття, як і здоров'я, має розглядатися як філософська категорія, що уможливорює її використання на різних методологічних рівнях світоглядному, загальнотеоретичному, спеціально науковому [20].

Реалізація принципу превентивності ефективна в системі безперервної валеологічної освіти, зокрема у шкільній її ланці. Так, у чинних програмах

предмету, а відтак і в підручниках «Основи здоров'я» для учнів 1–9 класів розкривається сутність і методика дій щодо усунення хвороботворних чинників, зміцнення здоров'я. Рекомендації виконані з урахуванням різних рівнів, починаючи від рівня макроорганізму [21]. Учні знайомляться з напрямками і локусами впливу на означені чинники й елементи здоров'я, які необхідно коригувати. Найчастіше в підручниках рекомендовані засоби профілактики екзогенної немедикаментозної (загатовувальні процедури, рухова активність, гігієнічний догляд тощо) та ендогенної немедикаментозної (адекватне харчування, вживання вітамінів, коригування психологічного стану тощо). Щодо методів ендогенної та екзогенної медикаментозної профілактики школярам дають чіткі настанови звертатися за консультацією до лікаря.

1.2 Стан та особливості морфофункціонального розвитку молодших школярів

Особистісний розвиток дитини в молодшому шкільному віці зумовлюється специфікою соціальної ситуації – навчанням у початковій школі. В цьому віковому періоді провідною діяльністю стає навчання, основа якого – пізнавальний інтерес і нова соціальна позиція [151].

Молодший шкільний вік охоплює період життя дитини від 6–7 до 10–11 років і визначається часом навчання у початкових класах.

У 6–7 років відбувається перехід до навчання як систематичної та цілеспрямованої діяльності. У перші його місяці ознаки дошкільного дитинства поєднуються з ознаками школяра. Часом це поєднання досить суперечливе, що проявляється у невідповідності можливостей дитини вимогам життя, особливо вимогам школи і батьків [64].

Протягом молодшого шкільного віку продовжується ріст і розвиток організму дитини, змінюються пропорції тіла, зокрема співвідношення голови й довжини тіла. Проте темп росту дітей обох статей уповільнюється, а збільшення ваги прискорюється. За цими показниками хлопчики випереджають дівчаток. Але за збільшенням грудної клітки дівчатка у 9 років наздоганяють

хлопчиків, а в 10 – випереджають [83].

Скелет молодших школярів досить гнучкий, оскільки містить багато хрящової тканини. Це слід враховувати для запобігання викривлення хребта, кистей рук, яке негативно впливає на кровообіг, дихання та сприяє ослабленню організму. У цьому віці активно розвивається м'язова система: збільшується вага всіх м'язів відносно ваги тіла, що підвищує фізичну силу та здатність організму до відносно тривалої роботи. Незважаючи на те, що ходьба і біг у таких дітей є закріпленою навичкою, вони недосконало координують рухи, які забезпечують дрібні м'язи. У першокласників виникають труднощі при письмі в межах рядка, спрямовуючи роботу руки без зайвих рухів, які швидко викликають втому. Тому в першому класі слід проводити фізкультхвилинки, що розслабляють дрібні м'язи пальців і кисті. Протягом молодшого шкільного віку діти набувають здатності розподіляти навантаження на різні групи м'язів, їхні рухи стають координованішими, точнішими, удосконалюється техніка письма [103].

У молодших школярів продовжується ріст міокарда, артерії дещо ширші, ніж у дорослого. Частота серцевих скорочень у них стійкіша, ніж у дошкільнят, але під впливом рухів, позитивних і негативних емоцій вона швидко змінюється. Частота дихання більша, ніж у дорослих [83].

Вага мозку першокласника наближається до ваги мозку дорослої людини. У молодшому шкільному віці морфологічно дозріває лобний відділ великих півкуль головного мозку, що надає можливості для цілеспрямованої вольової поведінки, планування і виконання програм дій. Нервовій системі властива висока пластичність, що забезпечує її здатність фіксувати впливи середовища, готовність реагувати на них. Підвищується рухливість нервових процесів, що дає змогу швидко змінювати поведінку відповідно до вимог учителя. В молодших школярів вища, ніж у дошкільнят, урівноваженість процесів збудження та гальмування, хоча процеси збудження все ж переважають [103].

У молодшому шкільному віці зростає роль другої сигнальної системи в аналізі й синтезі вражень від навколишнього середовища, утворенні умовних

рефлексів, виробленні нових дій та операцій, формуванні динамічних стереотипів. У дітей добре розвинені всі органи чуття. Очі завдяки пластичності кришталика можуть швидко змінювати свою форму залежно від пози під час читання і письма. Цю особливість органів зору молодших школярів слід враховувати і стежити одночасно за поставою для запобігання підвищення очного тиску, нечіткості зображень на сітківці, короткозорості [50].

Фізичний розвиток молодшого школяра зумовлений дозріванням організму, а це відкриває нові можливості для його діяльності, розширення та поглиблення зв'язків із соціумом. Водночас дозрівання стимулюють також впливи зовнішнього середовища, про що свідчить загальне прискорення фізичного розвитку дітей [83].

Початок навчання в школі представляє собою зміну способу життя дитини, провідної діяльності з ігрової на навчальну. Дитина починає усвідомлювати, що вона виконує суспільно важливу діяльність – навчається, і значущість цієї діяльності оцінюється [151].

Навчальна діяльність має виражене суспільне значення та надає дитині нового статусу стосовно дорослих і однолітків, змінює її самооцінку, перебудовує відносини в сім'ї. Провідна психічна саморегуляція змінюється від мимовільної до свідомо вольової [195].

Становлення і розвиток особистості в молодшому шкільному віці охоплює такі фази, як адаптація, індивідуалізація та інтеграція. Дитина потрапляє в абсолютно нове для нього середовище однолітків-однокласників, яке через відсутність спільно розподіленої навчальної діяльності є дифузним. Чинником розвитку особистості на цьому етапі є не сама навчальна діяльність, а ставлення дорослих до успішності, дисциплінованості та старанності дитини [74].

Пізнавальний інтерес школярів характеризується яскравим емоційним супроводом, проявляється вольовими діями, мобілізацією зусиль на пізнання нових сторін навколишньої реальності. Діти молодшого шкільного віку спочатку надають перевагу навчанню як суспільно-корисній діяльності

в цілому, потім їх захоплюють певні види навчання, далі вони починають самостійно перетворювати конкретно-практичні завдання на навчально-теоретичні, цікавлячись внутрішнім змістом навчальної діяльності [87].

Інтерес молодшого школяра, наприклад, до мовлення, малювання, заняття музикою, ліплення, виготовлення аплікацій зумовлений не тільки доступністю або привабливістю їх, а й віковими особливостями дітей. Вони впливають на розвиток маленької особистості. Для гармонійного розвитку молодшого школяра потрібне залучення до праці [60].

У процесі навчальної діяльності учнів початкової школи розвиваються довільність психічних процесів, внутрішній план дій, уміння організовувати навчальну діяльність, рефлексія [174]. Самосвідомість маленького учня переходить на новий рівень. Він починає самовизначатися як суб'єкт навчальної діяльності, у нього формується Я-образ – результат усвідомлення глибинної суті людини, що дає змогу відрізнити себе від інших людей. У молодшому шкільному віці значно розширюється сфера соціальних контактів дитини, що неминуче впливає на її первинну Я-концепцію – сукупність настанов щодо себе [60; 61].

У школі створені умови для розвитку самостійності учня, його відокремлення від батьківського впливу, даються широкі можливості для вивчення навколишнього світу. Вчинки школяра є дуже важливими для нього самого, порівняно з дошкільником, що пов'язано з особистою відповідальністю. У початковій школі починається оцінювання інтелектуальних, соціальних та фізичних можливостей дитини, враження від яких сприяють розвитку її самооцінки. Відповідно, здобутки та невдачі вже стають офіційними, фіксованими та публічними [87].

На думку Л. Виготського, саме в молодшому шкільному віці починає складатися самооцінка дитини, яка опосередковує її ставлення до себе, інтегрує досвід її діяльності та спілкування з іншими людьми [36].

В самооцінці молодшого школяра присутні стійкість і недостатня адекватність, слабка диференційованість за змістом, несамокритичність. Тому,

працюючи з молодшими школярами, важливо враховувати їх оптимізм, здатність бачити в собі передусім добре та високу самооцінку. Високі навчальні досягнення розвивають самооцінку молодшого школяра, яка впливає на рівень успішності через механізми очікувань, домагань, мотивації та впевненості у своїх силах. Правильна самооцінка стимулює навчальну активність молодших школярів, їхнє прагнення поліпшувати досягнуті результати, відповідати вимогам учителя [151].

З перших днів перебування дитини у школі важливий засіб пробудження інтересу до навчання та полегшення навчальної діяльності – створення ігрових ситуацій, використання дидактичних ігор на уроці. Потреба молодших школярів у русі залишається такою ж сильною, як і в дошкільників [41; 77; 78; 79; 80].

У зв'язку з розвитком пізнавальної потреби, під впливом нової значимої діяльності в молодших школярів формується більш стійка структура мотивів, у якій мотиви до навчання стають пріоритетними. Успішне навчання спонукається як зумовленими нею мотивами, так і мотивами, викликаними внутрішньою позицією школяра. У дітей зі сформованою на успішне навчання внутрішньою позицією заняття викликають позитивні емоційні переживання, натомість втрачають привабливість справи, які цікавили їх у дошкільному періоді [172].

Основне джерело емоцій – навчальна та ігрова діяльність: успіхи і невдачі в навчанні, взаємовідносини в колективі, читання літератури, сприймання телепередач, фільмів, участь в іграх. Емоційну сферу молодших школярів становлять переживання нового, здивування, сумніви, радощі пізнання, які, в свою чергу, є базою розвитку допитливості та формування пізнавальних інтересів [51].

В учнів початкової школи поступово розвивається усвідомлення своїх почуттів і розуміння їх виявлення в інших людей. Для них загалом характерний життєрадісний, бадьорий настрій. Причиною афектних станів, які мають місце, є передусім розбіжності між домаганнями і можливостями їх задовольнити,

прагненням більш високої оцінки своїх особистісних якостей і реальними взаємовідносинами з людьми. Внаслідок цього дитина може проявляти грубість, запальність, забіякуватість та інші форми емоційної неврівноваженості. У цих дітей розвинуте почуття самолюбства, зовнішнім вираженням якого є гнівне реагування на будь-які приниження їхньої особистості та позитивне переживання визнання їхніх якостей [127].

Важлива роль у формуванні малих груп у класі відіграють почуття симпатії, які розвиваються у цей період. У класному колективі формуються моральні почуття дітей, зокрема дружба, товариськість, обов'язок та гуманність. При цьому першокласники схильні переоцінювати власні моральні якості й недооцінювати їх у своїх однолітків. З віком вони стають більш самокритичними [151].

Молодший шкільний вік особливо сприятливий для розвитку мотивації досягнення успіхів у різних видах діяльності дітей [102]. У молодшому шкільному віці продовжують розвиватися сприйняття, увага, пам'ять, уява, мислення і мовлення. Учні сприймають різноманітні соціальні еталони, відповідно до яких повинні діяти. Наприкінці цього періоду спостереження стає спеціальною діяльністю, розвивається спостережливість як риса характеру. У молодшому шкільному віці провідною залишається мимовільна увага і формується довільна увага.

При організації навчання учнів слід враховувати рівень розвитку, стійкість, розподіл та переключення їх довільної уваги. У цьому віці дуже динамічно змінюється співвідношення мимовільного та довільного запам'ятовування. Уява молодших школярів переходить від репродуктивної її форми до творчої. У формуванні останньої велику роль відіграють спеціальні знання. У дітей молодшого шкільного віку переважає наочно-образне мислення. У цьому віці в дітей формуються аналіз, синтез, порівняння, абстрагування та узагальнення [119].

Основними ознаками розвитку інтелекту молодшого школяра є якість знань, уміння застосовувати їх на практиці, орієнтування в матеріалі,

самостійне набуття знань, знаходження нових способів навчальної роботи, темп і легкість засвоєння нового матеріалу, міцність запам'ятовування, самостійне формулювання запитань, знаходження можливих способів розв'язування нетипових завдань [172].

Навчання сприяє розвитку вольових якостей молодших школярів, вимагаючи від них усвідомлення і виконання обов'язкових завдань, підпорядкування їм своєї активності, довільного регулювання поведінки, вміння активно керувати увагою, слухати, думати, запам'ятовувати, узгоджувати власні потреби з вимогами вчителя. Зростає вимогливість до себе та інших, розширюється сфера усвідомлення обов'язків, розуміння необхідності їх виконання. Молодші школярі легко піддаються навіюванню. В цей період формуються самостійність, впевненість у своїх силах, витримка, наполегливість. Ефективність набуття вольових якостей залежить передусім від методів навчально-виховної роботи [169; 170; 171].

Характер у цьому віці лише формується, тому імпульсивність поведінки, капризність, впертість спостерігаються всюди. Це передусім зумовлено недостатньою сформованістю вольових процесів. У поведінці дітей чітко виявляються особливості їх темпераменту, які зумовлені властивостями нервової системи. Поряд з цим більшість молодших школярів чуйні, допитливі та безпосередні у вираженні своїх почуттів та ставлень [130; 151].

Отже, молодший шкільний вік – період інтенсивного психофізіологічного й особистісного розвитку. Урахування індивідуальних особливостей учнів у навчанні та вихованні є пристосуванням прийомів, методів і форм педагогічного впливу до їх індивідуальних особливостей з метою забезпечення запрограмованого рівня розвитку особистості. Індивідуальний підхід створює найсприятливіші можливості для розвитку пізнавальних можливостей, активності, схильностей і обдарувань кожного учня. Такого підходу потребують насамперед діти, які виявляють неадекватну поведінку, обмежені, нерозвинені здібності, мають чітко виражені відхилення в розвитку [113].

Віковий період 7–10 років, як свідчать наукові дослідження [57; 75],

найбільш сприятливий для формування практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються в руховій активності людини. Практично всі показники фізичних якостей у цьому віці демонструють високі темпи приросту, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі.

За даними Л. В. Волкова [45], багато дітей не можуть досягнути високих результатів у бігу, стрибках, метаннях не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а через недостатній розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості. Установлений факт такого зв'язку і зміни характеру в процесі вікової еволюції потребує пояснення, розкриваючи фізіологічні властивості вікового розвитку рухової системи.

Стан моторики дітей виражається в їх руховому досвіді та ступені прояву рухових здібностей. Фізична підготовленість у кожному конкретному віковому періоді значною мірою залежить від рівня морфофункціонального дозрівання організму дітей, а також від рівня генетичної зумовленості його структур та функцій. Удосконалення рухової функції дітей дошкільного та молодшого шкільного віку визначається співвідношенням процесів дозрівання форм організму і зовнішнього стимулювання фізичними вправами [144].

В останні десятиліття в спеціальній літературі вказують на зниження рівня фізичної підготовленості школярів, що виражається в низьких оцінках за прояв окремих рухових якостей, порівнюючи результати тестування з нормативами Державної системи оцінки фізичної підготовленості населення України та шкільними програмами [43; 44].

Результати досліджень низки вчених демонструють, що більшість обстежених дітей мали середній рівень фізичного розвитку (61 % з 343 обстежених). Випробовуваний контингент відрізнявся низьким і нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я (78 % з 343 обстежених) і низьким рівнем фізичної працездатності (62 % з 343 школярів), що негативно позначилося на результатах виконання тестових вправ. Значна кількість школярів (від 68 до 81 %) не змогли виконати нормативи Державної системи тестів фізичної підготовленості

населення України, передбачених для їх віку і статі або виконали їх незадовільно. Це стосується таких тестів, як «біг 1000 м», «підтягування у висі», «підйом у сід за 60 с», «вис на зігнутих руках» [17; 105].

Тестування фізичної підготовленості досліджуваних школярів показало, що незважаючи на те, що за даними спеціальної літератури найбільш сприятливим (сенситивним) періодом для розвитку швидкісних здібностей, спритності й гнучкості є молодший шкільний вік, всього лише $\frac{1}{3}$ спостережуваних 6-тирічних і близько 40 % 7-ми та 8-мирічних школярів виконали «біг 30 м» на позитивну оцінку. Серед спостережуваних дітей швидкісні здібності не виявлені в ролі провідних. Понад 70 % дітей 6-тирічного віку отримали позитивні оцінки за прояв гнучкості, тоді як серед 7-ми та 8-мирічних дітей таких було близько 40 %.

Результати в прояві спритності зростали з 30 % в 6-ти літньому віці, майже до 50 % в 7-ми річному та 95 % у 8-мирічному віці, що підтверджує вдосконалення з віком координаційних здібностей дітей. Кількість успішних школярів у прояві силових здібностей із віком збільшувалася. Позитивні оцінки за прояв вибухової сили м'язів ніг серед спостережуваних школярів у всіх вікових групах отримали близько 50 % учнів. Провідною руховою здібністю в дітей восьми років зафіксовано спритність. Близько 30 % 6-тилітніх дітей виявили в ролі ведучих гнучкість і силу м'язів черевного преса; серед 7-мирічних – спритність і силу м'язів черевного преса (близько 30 %) [194].

Найбільш доступними для виконання виявились «стрибки у довжину з місця», «багатоскоки» [73]. Найбільш складними для обстежених дітей були такі тести:

- «підтягування у висі на високій перекладині» у всіх віково-статевих групах (від 20 до 70%);
- «нахил тулуба вперед» характерно для всіх віково-статевих груп, отримали незадовільні оцінки (від 20 до 61,6%, а 90 % 10-тирічних дівчат отримали незадовільні оцінки);
- «біг на витривалість» у всіх віково-статевих групах (від 11,5 до 60%);

- «біг 30 м» для 10-тирічних хлопчиків та дівчаток (25 % та 30 %);
- «човниковий біг» для 7-ми, 8-мирічних хлопчиків та дівчаток (від 26,1 % до 40 %);
- «піднімання тулуба в сід за 60 с» для 9-ти, 10-ти річних дівчат (30,8 % та 25 %);
- «метання м'яча» для дівчат всіх вікових груп (від 15,4 до 35 %).

Зі 180-ти обстежених дітей не в змозі виконати такі тести:

- 1) на силу «підтягування у висі» – 51,6 %;
- 2) на гнучкість «нахил тулуба вперед» – 51,1 %;
- 3) на витривалість «біг на 1000 м» – 28,3 %;
- 4) на координацію «човниковий біг» – 18,9 %;
- 5) на координацію «метання м'яча в горизонтальну ціль» – 12,8 %;
- 6) на швидкість «біг 30 м» – 12,2 %;
- 7) на силу «піднімання тулуба в сід за 60 сек» – 11,7 % [43].

Негативні психологічні наслідки й небажані наслідки для здоров'я дітей викликають бажання батьків звільнити різними способами їх від уроків фізичної культури. Більше як третина обстежених дітей молодшого шкільного віку, хоча і належать до основної групи з фізичного виховання, мають низький рівень здоров'я і не можуть виконати нормативи, які характеризують певні якості фізичної підготовленості. Ці діти становлять групу ризику, і виконання цих тестів без застосування тренувальних програм шкідливе для їх здоров'я [33; 44].

На сьогодні деякі автори підкреслюють необхідність перегляду критеріїв оцінки ефективності системи фізичного виховання, оцінки фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, впровадження в практику фізичного виховання нових програм з фізичної культури для учнів молодших класів [29; 30; 115; 192; 203; 204].

Зрозуміти здоров'я людини без вивчення понять про його складники дуже важко. Здоров'я за визначенням учених має кілька компонентів, серед яких три основні – фізичний, душевний і соціальний. Фізичний компонент здоров'я

характеризується здатністю зберігати і використовувати тіло. Вимірюється він фізичним розвитком людини, її фізичною підготовленістю, формою і тренуваністю, фізичною активністю і функціональною готовністю. Для цього використовують засоби фізичної культури, форми і методи її занять. Душевний компонент здоров'я, або психічне здоров'я визначається здатністю зберігати душевну рівновагу й застосовувати резерви психіки. А це означає, що людина повинна здійснювати контроль своїх емоцій поведінь. Соціальний компонент здоров'я відображає здатність людини зберігати і використовувати відносини з іншими людьми. Характер взаємин багато в чому залежить від становища людини в суспільстві, на роботі, в сім'ї [91].

Е. Н. Нестерова у зазначені вище компоненти здоров'я вкладає свої формулювання. На її думку, фізичне здоров'я – це стан, при якому в людини має місце досконалість саморегуляції функцій організму, гармонія фізичних процесів і максимальна адаптація до різних факторів зовнішнього середовища. Водночас як здоров'я передбачає не тільки гігієну тіла, а й психогігієну, самовиховання духовної сфери, моральну життєву позицію, чистоту помислів. А соціальне здоров'я передбачає соціальну активність, діяльне ставлення людини до світу [142].

Не слід забувати також, що організм дитини перебуває в процесі безперервного росту й розвитку, що робить його більш вразливим до зовнішнього впливу. Будь-яка невідповідність навчального навантаження функціональним можливостям організму дітей при введенні інтенсивних педагогічних технологій, які ставлять високі вимоги до організму дитини і викликають більш виражений втомлювальний вплив, порівняно з традиційною системою навчання, може призвести до порушень у функціонуванні різних фізіологічних систем, відхилень у стані фізичного здоров'я [103; 201].

У системі сучасної освіти України значну роль відіграють заклади нового типу, які надають молодому поколінню широку різнобічну підготовку, сприяють розвитку інтелектуального потенціалу держави. Але за останні роки простежується залежність між типом школи й здоров'ям учнів: чим вищий

статус закладу, тим більше виникає проблем із здоров'ям [63]. Програми гімназій вимагають посиленої уваги до навчання, що більшість учнів вирішує шляхом збільшення розумової діяльності і зниження рухової активності [88]. Такі особливості режиму дня мають негативний вплив на стан здоров'я гімназистів.

О. А. Гуменна зі співавторами на основі сукупності таких критеріїв, як наявність чи відсутність хронічних захворювань, рівень функціонального стану основних систем організму, опір несприятливому впливу чинників навколишнього середовища, дітей поділяли за групами здоров'я. Під час медичного огляду виявлено, що майже половина дітей формують II групу здоров'я, 1/3 належить до I групи здоров'я, а 1/6 – до III групи здоров'я. Слід відзначити, що чисельність дітей з III групою здоров'я збільшується в 5 разів з 6 до 10 років. Це свідчить про перехід функціональних порушень у хронічні захворювання. Вивчаючи структуру виявленої патології, з'ясовано, що рівень поширеності всіх хвороб серед досліджених дітей гімназії 6–10 років становив 1161,05 ‰. Найбільшу частку складали хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини, серед яких 67,29 % – порушення постави й сколіози. Також хвороби ока і придаткового апарату, хвороби шкіри й органів дихання становили найбільш поширені групи хвороб за показниками захворюваності [65].

Під час дослідження артеріального тиску (АТ) було виявлено, що більшість дітей 6–10 років, має нормальний систолічний (САТ) і діастолічний (ДАТ) артеріальний тиск – 52,86 % і 77,14 % відповідно. Знижений САТ був виявлений у 33,33 % випадків, а підвищений – у 13,81 %. Знижений ДАТ трапляється в 2,7 раза менше, ніж САТ [65]. Знижений і підвищений АТ свідчить або про напруження механізмів адаптації у процесі навчання, або про погіршення робочих можливостей серця внаслідок прогресування втоми.

Досліджуючи індекс Робінсона, який є критерієм резерву, економізації функцій серцево-судинної системи і характеризує рівень соматичного здоров'я людини, виявлено, що серед усіх обстежених дітей 6–10 років близько половини має низьку функціональну здатність серця. Майже в кожній віковій

групі кількість дітей із низькими показниками індексу Робінсона переважає над дітьми з середніми і високими показниками. Збільшення групи дітей із низькими показниками з 6-ти до 10-тирічного віку відбувається в основному завдяки зниженню кількості дітей, які мають високі показники індексу Робінсона. Так, в 10-річному віці достовірно більша кількість осіб має гірші показники індексу Робінсона, ніж в 6-річному ($p < 0,05$) [65].

О. В. Гнатюк у результаті визначення фізичного здоров'я за антропометричними та медико-біологічними показниками учнів молодших класів одержав такі дані: 6,8 % осіб мають рівень фізичного здоров'я високий та вищий середнього, 52,1 % – середній рівень фізичного здоров'я, 41,1 % – рівень фізичного здоров'я нижчий середнього та низький [56].

Високий рівень тривожності мають 28,5 % учнів, середній – 62,3 %, низький – 9,2 %. Дослідження самооцінки виявили 64,8 % школярів з адекватною самооцінкою, із заниженою – 16,2 %, із завищеною – 19 %. Спостереження показали, що діти з адекватною самооцінкою активні, бадьорі, комунікабельні, із заниженою – невпевнені в собі, ранимі, підвищено тривожні, із завищеною – самовпевнені, критичні до інших. Згідно з результатами дослідження, для учнів молодших класів найбільшими стресорами є розлади у сім'ї (33,4 %); втрата батьків (28,1 %); зміни умов життя (18,5 %); народження молодших дітей (10,3 %); поява у сім'ї нерідних батьків (9,7 %).

Рівень духовного розвитку учнів показав, що високий рівень духовного розвитку мають 21,6 % досліджуваних учнів, у 45,4 % осіб рівень духовності перебуває у стадії розвитку, у 33 % школярів рівень духовності низький.

Проведені О. В. Гнатюком дослідження виявили в основному факти середнього та низького стану різних компонентів здоров'я учнів молодших класів. Результати експерименту показали, що більшість учнів не розуміє сутності здоров'я і має про нього уявлення на побутовому рівні, а також не володіє необхідними валеологічними уміннями й навичками. Так, середній рівень знань мали 55 % школярів, низький – 45 %. Для досліджуваних учнів характерне розмаїття однобічних поглядів, відсутнє чітке уявлення про тенденції свого

здоров'я і бажання краще турбуватися про свій організм [56].

За статистичними даними, в Україні абсолютно здорових учнів початкових класів – 5 %; мають схильність до частих захворювань – 50–60 %; мають дефекти зору і нервово-психічні відхилення – 50 %; мають захворювання носоглотки – 30–40 %; мають порушення постави – 30–40 %; мають надлишкову масу тіла – 20 %. Загальновідомо, що спричинили таку ситуацію екологічні, економічні, соціально-педагогічні чинники. Ще одна не менш важлива причина – малорухливий спосіб життя дітей.

Одне з найбільш поширених функціональних відхилень – порушення постави і склепінь стоп. Ця патологія виявляється вже у дітей раннього віку: в ясельному віці – у 2,1%, в 4 роки – у 15–17% дітей, в 7 років – у кожної третьої дитини, у шкільному віці відсоток дітей із порушенням постави продовжує зростати. Це говорить про недостатність уваги до цієї проблеми з боку сім'ї та школи. Закцентуємо, що близько 80 % дітей мають порушення постави [50].

В усьому світі протягом останніх років постійно зростає розуміння і визнання важливості здоров'я в широкому його аспекті. В останні роки законодавча та нормативно-правова база в Україні була спрямована на те, щоб реально поліпшити становище дітей, максимально реалізувати положення Конвенції ООН про права дитини [120].

За офіційними даними, в сучасних умовах спостерігається погіршення стану здоров'я дітей саме під час перебування в школі. Статистика стану здоров'я школярів невтішна. За даними Міністерства охорони здоров'я, 50 % з них мають функціональні порушення різних систем організму, які призводять до відхилень, що проявляються мікросимптоматикою і не привертають увагу лікарів, учителів, батьків, доки вони не переходять у виражену патологію. До першого класу вступають лише 27 % практично здорових дітей, але на час закінчення школи їх залишається не більше як 6 % [50].

Найбільш актуальна проблема сьогодення – здоров'я людини, адже стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу. Здоров'я дітей особливо важливе, тому що за оцінкою

фахівців близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Діти та підлітки мають низку проблем, пов'язаних із дорослішанням, їхньою поведінкою та ризиком, з яким вони стикаються. За даними НАН України, абсолютно здорових учнів початкових класів на сьогодні лише 5 %. Причинами цього є наслідки Чорнобильської катастрофи, забруднення природного середовища, катаклізми техногенного характеру, порушення режиму харчування, погіршення побутових умов, зниження рухової активності, надмірні навчальні навантаження, психологічна напруга. Гострою проблемою сучасного суспільства стало поширення серед неповнолітніх шкідливих звичок, зростає кількість дітей-споживачів наркотиків, токсичних речовин, тютюну, алкоголю, хворих на СНІД [120].

Сьогоднішнім школярам випало бути свідками криз, природних катаклізмів. Діти часто є очевидцями занепаду моральних цінностей, насадження культу речей, грошей, фізичної сили. Сучасні діти часто живуть в ілюзорному чи віртуальному світі, відтак далекі від життєвих реалій. Безумовно все це відбивається і на їхньому здоров'ї. Поняття здорової особистості можна розглядати лише в комплексі, тобто в єдності фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Важливість проблеми здоров'язбереження окреслена Конституцією України, Міжгалузевою комплексною програмою здоров'я нації на 2002–2011 роки [135]. Провідні напрями реалізації державної політики з питань здоров'я в галузі освіти визначені директивними документами Міністерства освіти і науки України: Національною доктриною розвитку освіти, Законом України «Про охорону дитинства», Концепцією формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та учнівської молоді, низкою наказів, тощо. Незважаючи на те, що формально цінність здоров'я визнається всіма педагогами, в навчальних закладах здебільшого застосовують технології, методики, спрямовані на навчання та виховання учнів. Це свідчить про те, що питання здоров'я не є провідним у роботі вчителів.

Одна з причин погіршення здоров'я у школі – відсутність ефективної

адаптації до шкільного середовища. За даними вітчизняних і зарубіжних авторів, близько 30–50 % школярів мають зриви адаптації у вигляді нейровегетативних, психоневрологічних порушень, почастищення респіраторних захворювань [85]. Неспроможність адаптаційних процесів у дитячому віці – рання ознака і причина розвитку патології в наступні вікові періоди.

Шкільне життя охоплює кілька періодів, які називають критичними і які потребують найбільшої мобілізації адаптаційних механізмів. Насамперед це період вступу до школи, викликає ломку стереотипу поведінки дитини, зумовлену вимогами шкільного життя. Другий період – перехід у середню школу, коли основні навчальні навички придбані та зміцнений організм, але тут дитина зіштовхується з новими труднощами, на подолання яких необхідні певні адаптаційні зусилля від організму [98].

Аналіз наукової літератури показав, що особливості адаптації першокласників до школи та чинники, що впливають на цей процес, досить докладно вивчалися [95; 96; 97; 178], а щодо п'ятикласників, то це питання залишається відкритим. У той же час відомо, що ефективність адаптації до початкової та середньої школи може не збігатися, і учні, котре добре встигають у початковій школі, можуть суттєво знизити успішність навчання в середній школі. Ефективність адаптації залежить від багатьох чинників, зокрема від вихідного стану організму. Тому дослідження вихідного стану організму може мати значення для прогнозування успішності адаптації до навчання в школі [98].

Інтенсифікація навчального процесу, несприятливі соціально-економічні умови життя і складна екологічна ситуація в державі призвели до виникнення стійкої тенденції до погіршення здоров'я дітей. У школі є певні об'єктивні обставини, що гальмують процес здоров'язбереження: недостатнє фінансування, бракує меблів, які відповідають санітарно-гігієнічним вимогам; важко створити оптимальний повітряно-тепловий та світловий режими; перевантаження деяких шкіл заважає скласти розклад уроків відповідно до

фізіологічних особливостей учнів.

Проте, часто причини погіршення здоров'я дітей під час перебування їх у школі носять і суб'єктивний характер. Вони пов'язані з неправильними діями вчителів або з їх бездіяльністю у вирішенні завдань збереження та укріплення здоров'я учнів. Негативно впливають такі педагогічні чинники: стресова тактика авторитарної педагогіки; необґрунтоване збільшення темпу і обсяг навчального навантаження; невідповідність програм і технологій навчання функціональним та віковим особливостям; недотримання елементарних фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчального процесу; недоліки в системі фізичного виховання. На жаль, багато учителів мають низький рівень знань з валеології, а інколи формально ставляться до цього питання [120].

Відомо, що 70 % молодших школярів страждають гіподинамією, наслідки якої – зниження працездатності, загальної реактивності й зростання захворюваності [4].

Водночас аналіз організації фізичного виховання в школі свідчить, що механічне збільшення навчального навантаження завдяки введенню додаткових традиційних уроків фізичної культури малоефективне. Зайва уніфікація єдиних програм фізичної підготовки школярів, які дуже стандартні, перешкоджають розвитку шкільної фізкультурної освіти. Практика організації навчального процесу показала, що щотижнева рухова активність молодших школярів в обсязі п'яти годин викликає ефект гіпердинамії, який супроводжується зниженням маси тіла, синдромом перенапруги серцево-судинної і дихальної систем [213].

1.3 Роль фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку

Нація тільки тоді буде розвиватися, коли кожне наступне покоління виховується на досвіді, надбанні та спадкоємності минулого. Це повною мірою стосується і фізичної культури, яка має великий вплив на розвиток нації, її генетику, фізичне вдосконалення та просування до цивілізації. Фізична

культура народів України пройшла довгий і складний еволюційний шлях, вбираючи в себе найкращу спадщину. Наприклад, козацька система військово-фізичної підготовки була найкращою для свого часу, завдяки чому запорожці займали почесне місце у військовій історії.

У сучасній фізичній культурі, хоча й видозмінились, але широко застосовуються верхова їзда, плавання, веслування, стрільба з лука та вогнепальної зброї, фехтування і боротьба, тобто вправи, які становлять основу сучасної системи [162]. Основи фізичної підготовки козаків Запорізької Січі, січових стрільців, пластунів і сучасних видатних спортсменів мають бути зразками для наслідування. Це сприятиме формуванню в учнівської молоді гордості за свою країну, своїх предків, сучасників, друзів, позитивного ставлення до фізичної культури і спорту, вихованню позитивної мотивації щодо систематичних занять фізкультурно-оздоровчими вправами та позитивної звички до здорового способу життя [199; 208].

Особливу увагу потрібно звертати на розробку нових особистісно зорієнтованих виховних технологій, які б забезпечували формування і розвиток в учнівської молоді таких морально-вольових якостей, які б дозволяли їй самостійно приймати адекватні рішення в екстремальних життєвих ситуаціях, з опорою на елементи оздоровчої фізичної культури та здорового способу життя. Все це, безумовно, сприятиме підвищенню рівня фізичної культури особистості [49; 213; 216; 218; 221]

Шкільні уроки з фізичної культури, передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 15–20 % необхідного добового обсягу рухів, чого, звичайно, недостатньо для забезпечення нормального фізичного розвитку й рухової підготовленості учнів. Для підтримки високої працездатності організму необхідна щоденна м'язова робота. Учні мають одержувати певну норму фізичного навантаження щодня [181]. Отже, потрібні допоміжні форми фізичного виховання.

Встановлено, що здоров'я людей тільки на 20–25 % залежить від індивідуальних генетичних чинників, а на 75–80 % – від соціально-екологічних

та економічних умов існування, способу життя, стану середовища, рівня охорони здоров'я. За даними Міністерства охорони здоров'я, найбільшу групу формують діти, які перебувають «між здоров'ям і хворобою». Це різноманітні функціональні порушення, що не досягли рівня хвороби, але які свідчать про напругу адаптаційних ресурсів організму, підвищений ризик виникнення клінічно вираженої патології. Їх не можна віднести до здорових, але й діагнозу хронічного захворювання лікарі їм не виставили. Проте відсутність медичного діагнозу – ще не свідчення здоров'я [38] .

Навчальне навантаження для 20 % першокласників значно перевищує чинні гігієнічні та фізіологічні нормативи, що веде до функціонального перевантаження, порушення режиму праці та відпочинку й може несприятливо відбитися на стані здоров'я.

Неабиякою мірою неблагополуччя здоров'я школярів залежить від недостатнього рівня грамотності в питаннях збереження і зміцнення здоров'я самих учнів, їхніх батьків, педагогів. Тому без виховання в учня відповідальності за своє здоров'я і надання йому можливостей скористатися здоров'язберезувальними програмами. Необхідно навчити школярів елементарним вправам, що сприяють профілактиці порушень серцево-судинної і дихальної систем, порушення постави, зору, плоскостопості [38; 153; 161; 175; 176; 185; 220; 223].

На сьогодні доведена необхідність валеологічного виховання, зокрема плекання здорового способу життя дітей. Потрібно формувати здоров'я «саме в дитячому віці, де закладаються основи здоров'я дорослої людини і, що, само важливе, основи не тільки біологічні, але й психологічні» [8]. Понад 95 % дітей у віці від 6 до 18 років перебувають у школі, тому давно доведено, що логічно використовувати школи як місце для формального навчання здоров'ю.

Вчені, що провадять дослідження у сфері фізкультурної освіти, приходять до висновку: метою загальної середньої фізкультурної освіти має бути навчання школярів основам самостійної рухової діяльності, під якою розуміється свідомо регульована рухова активність людини, спрямована на

розвиток і вдосконалення його власної психофізіологічної природи. Досягнення цієї мети в загальноосвітній школі здійснюється в умовах навчально-виховного педагогічного процесу [128].

Освоєння цього предмета націлене на формування науково-діалектичного світогляду учнів у сфері фізичної культури, оволодіння ними засобами, методами і формами індивідуальної рухової діяльності, вміннями направлено використовувати цю діяльність для власного духовного, соціального та фізичного розвитку, зміцнення і збереження здоров'я [2]. Проведений ними аналіз проблем фізичної культури показав, що її кризовий стан зумовлений двома причинами. Перша з них зумовлена сучасною соціально-економічною і політичною кризою, характерним для перехідного періоду від авторитарних до цивілізованих форм управління державою і суспільством. Унаслідок цього проблеми першого ряду скоріше соціально-організаційного і політичного устрою управління суспільством, ніж предметно-дисциплінарного та освітнього характеру. Зовні вони об'єктивно минулі та не можуть зупинити або виключити розвиток феномену фізичної культури.

Друга причина, що значною мірою визначила як розвиток самої фізичної культури, так і зміст фізкультурної освіти, зумовлена тими внутрішніми процесами, які характеризують розвиток нашої держави впродовж усієї історії розвитку суспільства. Безумовно, будь-яке суспільство і в будь-яку епоху потребує і буде мати потребу у фізично досконалих і розвинутих людях.

Інша справа, для «яких цілей» і «заради чого» суспільство візьме на себе завдання відтворення і «трансляції» фізичного потенціалу своїх громадян. Тому проблема фізичної культури полягає не в тому, щоб «бути чи не бути» фізичній культурі, а в сенсі призначення її в певному суспільстві, тобто «якій їй бути?». І тут саме глибина, рівень усвідомлення та розуміння призначення фізичної культури в суспільстві визначають у кінцевому рахунку характер розгортання її змісту і структурних компонентів, задають предметну сферу, межі та шляхи практичної реалізації, а отже будуть визначати спрямованість і зміст фізкультурної освіти [2].

Фізкультурну освіту учнів середніх шкіл будують на основі базисного плану та відповідної навчальної програми з фізичної культури. Всі форми фізкультурної освіти учнів повинні забезпечувати необхідний обсяг рухової активності. Але в силу проблем, умовно віднесених до першої причини (механізми фінансування, підготовка кадрів, створення матеріально-технічної бази тощо), в більшості шкіл проводиться мінімальна частина фізичного виховання – обов’язкові уроки фізичної культури двічі в тиждень, які, на думку багатьох авторів, не можуть повністю компенсувати дефіцит рухів. Вони здатні задовольнити щотижневу потреба дитини тільки на 10–12 % від необхідної. На додаток до цього проводиться декілька змагань протягом року без ґрунтовної підготовки до них [23; 190; 191].

На рубежі 80–90-х років криза фізичної культури в поєднанні з іншими негативними явищами породили в суспільстві проблему здоров’я нації, зумовили духовне, культурне і фізичне зuboжіння народу. Не вдаючись в аналіз зовнішніх ознак стану фізичної культури, необхідно відзначити одну дуже важливу обставину: незважаючи на її кризу, потреба в заняттях фізичної культури в людини зберігається. Помічено, що на тлі неприйняття наявних жорстко організованих державних форм занять з їх прагматичною спрямованістю і утилітарними завданнями у молодого покоління чимдуж більше виникає інтерес до нових видів вправ і нових систем тренувань (східні єдиноборства, аеробіка, шейпінг, атлетична гімнастика й ін.) Це підтверджує те, що процес фізичної культури «скасувати» не можна, його можна тільки загальмувати або прискорити завдяки процесам демократизації і гуманізації суспільства.

А. П. Матвеев вважав проблему гуманізації і демократизації системи освіти однією з найбільш гострих. Шкільна фізична культура поки слабо орієнтована на дитину як особистість. В основному вона спрямована на фізіологічні системи організму школярів, їхні фізичні кондиції. І в цій своїй орієнтації вона відчужується від багатьох потреб дітей і не приймається ними повною мірою [133]. Разом з тим, В.К. Бальсевич стверджує, що дійсні

можливості академічного уроку, так необхідні для фізкультурного виховання учнів та оволодіння ними інтелектуальним компонентом фізичної культури, в нашій школі практично не використовують [8].

З цього приводу Е. М. Казин, Т. С. Пашина та співавтори відзначають, що і позашкільна фізкультурно-оздоровча та культурно-масова робота поставлена вкрай незадовільно. Причиною цього є, з одного боку, відсутність умов для занять фізкультурою в багатьох школах (1/3 шкіл не має спортивних залів, тільки 0,5 % шкіл мають басейни). З іншого боку, наявні міські спортивні установи не функціонують як валеологічні структури, а їхня діяльність пов'язана або з професійним спортом, або з комерцією.

У нових умовах щораз більшу роль починає відігравати вдосконалення науково-методичного забезпечення процесу фізкультурної підготовки школярів. Очевидно, рішення двоєдиного завдання оволодіння фізкультурними знаннями та розвитку фізичного потенціалу учнів змушує шукати нове вирішення питання організації фізичного виховання в школі. Одним з можливих варіантів вирішення цієї проблеми фахівці бачать у використанні форм навчання, спрямованих на фізкультурно-валеологічну освіту [95].

Розглядаючи сутність поняття «культура», слід звернути увагу на найбільш загальні її особливості, притаманні їй незалежно від конкретно-історичних умов і форм існування. Тобто сутність культури полягає в тому, що вона становить собою систему способів, засобів і результатів становлення, функціонування та розвитку людини, тобто процес становлення, створення і відтворення його як суб'єкта соціальної дійсності в ході оволодіння й усвідомлення природи [37].

Культура має глибоку гуманістичну спрямованість і є значною суспільною та особистісною цінністю. Вона поєднує в собі: кінцевий продукт людської діяльності, її результат, людину як діяльну суспільну істоту, творчо розвинену особистість і сам процес цілеспрямованої суспільнокорисної діяльності. Наука виділяє чимало різних видів культури, які сукупно утворюють загальну культуру суспільства й особистості зокрема. Одним із її

компонентів є фізична культура, характеризуючи яку, необхідно зазначити на її феноменальності, що полягає у винятковій функції поєднання соціального та біологічного початків у людині.

Найбільш коректне визначення фізичної культури, представлене у статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт»: «фізична культура– складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [149, с. 13].

За Ю. Євсєєвим, «фізична культура – це частина (підсистема) загальної культури людства, яка являє собою творчу діяльність по засвоєнню минулих і створенню нових цінностей переважно у сфері розвитку, оздоровлення і виховання» [81, с. 174].

Б. М Шиян визначає фізичну культуру як «сукупність досягнень суспільства у раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини». Як зазначає Б.М. Шиян: «Термін “фізична культура” використовується і в інших, вужчих значеннях. Так, наприклад, кажуть про “фізичну культуру особистості”, розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття» [214, с. 23–24].

Очевидно, що таке розуміння значення особистої фізичної культури постає актуальним у міру зростання та накопичення потенціалу соціокультурного розвитку особистості, що детермінує процес пошуку, становлення та присвоєння ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури.

З метою розвитку, виховання й удосконалення людини фізична культура використовує можливості індивідуума, природні чинники, конкретні наукові результати медицини, гігієни, анатомії, фізіології, психології, педагогіки і т. ін. Фізична культура органічно втілюється в усі відносини людства, виконуючи гуманістичну та культуротворчу місію, що сьогодні, у період реформування освіти, має особливе значення [94].

Як було зазначено вище, характерною ознакою поняття «фізична культура» є наявність різних змістових вимірів і особливостей: від дуже широкого до вузького, від фізичної культури як галузі діяльності суспільства до фізичної культури як індивідуальної властивості особистості.

Зміст роботи з виховання фізичної культури школярів передбачає діяльність, що забезпечує:

1. Морфологічне і функціональне вдосконалення організму, закріплення його стійкості перед несприятливими умовами зовнішнього середовища, попередження захворювань і охорону здоров'я.

2. Формування та вдосконалення основних рухових якостей. Здатність людини до виконання багатьох дій забезпечується високим і гармонійним розвитком усіх фізичних якостей: сили (здатності долати зовнішній опір або протидіяти йому завдяки мускульним зусиллям), витривалості (здатності виконувати роботу тривалий час), спритності (здатності швидко засвоювати нові рухи й успішно діяти в умовах, що змінюються), швидкості (здатності виконувати рухи за мінімальний час).

3. Формування життєво важливих рухових умінь та навичок: бігу, стрибків, плавання, ходіння на лижах.

4. Виховання стійкого інтересу й потреби в систематичних заняттях фізичною культурою. В основі здорового способу життя лежить постійна внутрішня готовність особистості до фізичного самовдосконалення. Для формування такої готовності необхідно організувати дитячу рухливість, моторику в правильних формах, дати їй розумний вихід. Інтерес і задоволення, які учні одержують у процесі фізичних вправ, поступово переходять у звичку систематично займатися ними, яка потім перетворюється в постійну потребу.

5. Набуття необхідного мінімуму знань у галузі гігієни й медицини, фізичної культури і спорту. Учні повинні мати чітке уявлення про режим дня, гігієну харчування, сну, значення фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я та підтримки високої працездатності, про гігієнічні правила занять фізичними вправами, гігієнічні вимоги загартування. Водночас вони

оволодівають прийомами самоконтролю за своєю працездатністю, втомлюваністю, загальним почуттям.

Основні засоби виховання фізичної культури учнів – фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники [1; 121; 184; 217]. Вивчення предметів «Основи здоров'я» і «Фізична культура» передбачає встановлення міжпредметних зв'язків з анатомією, віковою та загальною фізіологією людини, гігієною, біологією, валеологією та ін. Головна вимога до сучасних уроків фізичної культури – вироблення інструктивних навичок та вмінь самостійно виконувати фізичні вправи, здійснювати самоконтроль за власним здоров'ям, уміння організовувати програму здорового способу життя та ін. [154].

Модель фізичної культури посідає дуже важливе місце, а в деяких періодах життя і певних станах здоров'я – навіть першочергове. Все це свідчить (особливо у зв'язку з процесами гуманізації суспільства) про надзвичайну значимість у ХХІ ст. культури взагалі та її специфічного виду – культури здоров'я зокрема як найбільш ефективного засобу в боротьбі з негативними явищами кінця ХХ – початку ХХІ століття, а саме – масовою наркотизацією і алкоголізацією, дитячими правопорушеннями та молодіжним вандалізмом тощо. Варто взяти до уваги, що валеологія і фізична культура відображають природно детерміновані правила наявних оздоровчих спрямувань [183].

Отже, фізична культура залежить від валеології сильніше, ніж від будь-якої іншої науки, що вирішує проблеми індивідуального здоров'я особистості. Фізична культура – важливий засіб підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру [145].

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Передусім вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності. По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в цьому випадку як суб'єкт культурної

творчості. Третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду. Отже, заняття фізичними вправами сприяють різнобічному розвитку організму людини (табл. 1.1.)

Таблиця 1.1

Ефекти рухової активності людини (Л. Я. Іващенко, А. Л. Благій, 2008)

Система	Характер змін
Серцево-судинна	Зменшується частота серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень; покращується здатність до скорочення міокарда; підвищується продуктивність, резерв серця; підвищується еластичність кровоносних судин; нормалізується артеріальний тиск
Дихальна	Розвиваються дихальні м'язи, зростає їхня сила; збільшується загальна ємність легень; відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярної сітки легень; збільшуються резерви дихальної системи
Обмінні процеси	Зменшується вміст холестерину, нормалізуються обмінні процеси.
Опорно-руховий апарат	Удосконалюється кровообіг та нервова регуляція м'язів; покращується еластичність м'язів і сухожиль; покращується рухливість суглобів.
Нервова	Підвищуються рухливість і врівноваженість нервових процесів; знижується чутливість до стресів.
Ендокринна	Покращуються функціональні можливості щитовидної залози та кіркової речовини надниркової залози.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самотійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як чинник

її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно із загальною культурою людства.

Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник один з її основних компонентів – фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація. В особистісному аспекті фізична культура – частина загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємозумовленості функціонування матеріального й духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци й ін.). З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою тощо [197].

Отже, характеризуючи фізичну культуру, потрібно розглядати щонайменше три аспекти.

1. *Діяльнісний аспект*, який передбачає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних у житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

2. *Предметно-ціннісний аспект* представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

3. *Результативний аспект* характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності.

Найсуттєвіший результат повноцінного використання фізичної культури – виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу «Фізична культура» [11].

Відтак, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного вдосконалення людини. Термін «фізична культура» використовують і в інших, вузьких значеннях. Так, наприклад, кажуть про «фізичну культуру особистості», розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття.

Отже, фізичну культуру особистості можна тлумачити як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

«Фізичною культурою» називають навчальну дисципліну в школі, профілактичні і лікувальні заняття в лікарнях та інших аналогічних закладах, її широко використовують у виробничій сфері, та в цих випадках, щоб уникати плутанини, необхідно користуватись терміном, додаючи відповідні прикметники, зокрема: «особиста фізична культура», «шкільна фізична культура», «лікувальна фізична культура», «виробнича фізична культура» тощо [214].

У змісті фізичної культури і пов'язаних з нею явищах умовно можна виділити дві основні частини:

- функціонально-забезпечувальну, представлену всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей;

- результативну, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів,

методів і умов.

Фізична культура – предмет, що створює умови для формування в учнів ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я і здорового способу життя, виховання потреби та звички займатися фізичною культурою та спортом, прагнення досягати оптимального рівня особистісного здоров'я, фізичного розвитку, рухових якостей, морально-вольових рис характеру та психологічної підготовки до ведення активного життя та професійної діяльності.

Учителі усвідомлюють головну мету і завдання предмета «Фізична культура»: покращання фізичного розвитку та стану здоров'я учнів, удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних життєзабезпечувальних систем, формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки.

Найважливішою специфічною функцією фізичної культури в цілому є створення можливості задоволення природних потреб людини в руховій активності й забезпечення на цій основі необхідної в житті фізичної дієздатності. Крім виконання цієї найважливішої функції, окремі компоненти фізичної культури націлені на вирішення специфічних функцій приватного характеру. До них слід віднести:

- освітні функції, які виражаються у використанні фізичної культури як навчального предмета в загальній системі освіти в країні;

- прикладні функції, що мають безпосереднє відношення до підвищення спеціальної підготовки до трудової діяльності й військової служби засобами професійно-прикладної фізичної культури;

- спортивні функції, які виявляються в досягненні максимальних результатів у реалізації фізичних і морально-вольових можливостей людини;

- реактивні й оздоровчо-реабілітаційні функції, пов'язані з використанням фізичної культури для організації змістовного дозвілля, а також для попередження стомлення і відновлення тимчасово втрачених

функціональних можливостей організму [34].

У вирішенні центрального завдання всебічного гармонійного розвитку людини беруть участь усі функції фізичної культури у своїй єдності. Кожна з її компонентів має свої особливості, вирішує свої окремі завдання і тому може розглядатися самостійно. Фізична культура – результат багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи [214].

Учителі валеології та основ здоров'я в початкових класах мають володіти знаннями й уміннями, основами методики викладання фізичної культури молодшим школярам; знати їхні фізіологічні особливості; впроваджувати елементи здорового способу життя на власному прикладі, через особисту валеологічну культуру [8; 134; 154; 181].

Але варто нагадати, що валеологія (зокрема, освітня) – це галузь знань і практичної діяльності з розвитку здоров'я, гармонійного збільшення функціональних резервів людини, а не вивчення здоров'я як такого, що є лише складовою частиною валеології. Тому педагоги-валеологи мають знати, як ті чи ті засоби фізичної культури впливають на певні системи дитячого організму, сприяють їхнього розвитку чи гальмують його; які засоби і методи покращують фізичну та розумову працездатність; як саме за допомогою засобів і методів фізичної культури розвивати духовність дітей.

Валеолог має знати, які системи організму дівчаток і хлопчиків початкових класів інтенсивно формуються в цей віковий період та які фізичні вправи, загартувальні, гігієнічні процедури активно впливають на їхній розвиток і організм у цілому. Крім того, ці вчителі мають навчити дітей користуватися фізкультурно-оздоровчими засобами щоденно, формувати в учнів валеологічний світогляд. При цьому слід обов'язково розглядати питання безпеки, профілактики захворювань на заняттях фізичними вправами і загартувальними процедурами.

Фахівці фізичної культури мають чітко уявляти, які умови для

оздоровлення молодших школярів слід створювати в школі та різних сферах життєдіяльності молодших школярів, знати механізми їх створення, законодавчі основи; розвивати практичну діяльність у цьому напрямку.

За даними науковців і практиків у галузі фізичної культури, діти мають перебувати на свіжому повітрі та виконувати фізичні вправи не менше 5–6 годин щодня. Так, для розвитку рухових якостей у дітей, зміцнення здоров'я ефективними є заняття на свіжому повітрі, на лоні природи рухливими й спортивними іграми, легкою атлетикою, акробатикою, плаванням, гімнастикою, танцями, їздою на велосипеді, лижах, ковзанах тощо. Вправи мають нести відповідний зміст (засоби, методи, способи, емоційний фон) стосовно стану дитячого організму, мети і завдань, що вирішуються на заняттях [198].

За дослідженнями Т. Ю. Круцевич [115], А. Г. Сухарева [185], обсяг цілеспрямованих занять фізичними вправами повинен становити 12–15 годин на тиждень. Шкала добової рухової активності подана в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

**Шкала оцінки сумарної добової рухової активності дітей і підлітків
(А. Г. Сухарев, 1991)**

Група	Показник	Оцінка рухової активності		
		гіпокі- незія	гігієнічна норма	гіпер- кінезія
5–6 років, хлопчики, дівчатка	Енергозатрати, <i>МДж</i>	< 7,5	8,6–10,5	> 13,0
	Локомоції, <i>тис. кроків</i>	< 9,0	11,0–15,0	> 20,0
	Тривалість рухового компонента, <i>с</i>	< 4,0	4,5–5,5	> 6,0
7–10 років, хлопчики, дівчатка	Енергозатрати, <i>МДж</i>	< 8,0	10,6–12,5	> 15,0
	Локомоції, <i>тис. кроків</i>	< 10,0	15,0–20,5	> 25,0
	Тривалість рухового компонента, <i>с</i>	< 3,5	4,0–5,0	> 5,0

На уроках валеології, охорони здоров'я слід навчати дітей усвідомлено

виконувати вправи для формування правильної постави, стопи, дихання, збереження й розвитку зору, розвитку рухових якостей, гнучкості, швидкості, спритності, рівноваги, координації рухів. Ці вправи формують фізичний потенціал особи (тобто рівень здоров'я) на все життя.

Загартувальні, гігієнічні процедури як засоби фізичної культури ефективно зміцнюють і розвивають здоров'я молодших школярів, зокрема збільшують неспецифічний імунітет до простудних хвороб. Тому вчителі мають знати й володіти методиками проведення загартувальних процедур, активно, через власний приклад оздоровлення, з допомогою батьків залучати дітей до загартування. За темами загартування слід проводити практичні заняття, які б приносили користь і задоволення всім його учасникам [190; 191]

У вихідні, дні народних, релігійних свят, особливо на канікулах, розпорядок дня учнів, їхній руховий режим мають свої відмінності. Є можливість більше часу перебувати на свіжому повітрі. Тому діти мають знати, як організувати і провести в ці дні різні рухливі спортивні ігри, загартувальні процедури, прогулянки, походи, забави, розваги, змагання. У дні народних, релігійних свят велике пізнавально-виховне, оздоровче значення має дотримання українських народних звичаїв святкування та відродження національних фізкультурно-оздоровчих, загартувальних традицій.

Засоби народної фізичної культури (фізичні вправи, загартувальні, гігієнічні процедури) присутні у звичаях і традиціях українських народних свят упродовж цілого року. Наприклад, гаївки, веснянки, обливання водою – на Великодні свята; вихід на росу, збирання роси, ходіння зранку по росяній траві босоніж – на Юрія (6 травня); початок купального сезону («Переплавна середа») – у середу, через чотири тижні після Великодня і т. д. за народним християнським календарем. Безперечно, багатовіковий досвід здорового способу життя нашого народу варто повною мірою розкривати у шкільному валеологічному навчанні й вихованні [163; 206; 207].

На заняттях із валеології, охорони здоров'я, беручи до уваги якісні показники рівня фізичної культури дітей молодшого шкільного віку, слід

розглядати теми, які висвітлюють руховий режим учнів; харчування і фізкультурні заняття; гігієнічні правила занять фізичними вправами; дозування, зміст і призначення простих загартувальних процедур; правила проведення самостійних тренувальних занять, елементарних прийомів контролю за своїм фізичним станом; фізична підготовленість учнів; вплив фізичних вправ на формування постави, стопи, зору, на підвищення розумової і фізичної працездатності; дихання і фізичні вправи; перша допомога при травмах; заняття в спортивних секціях; досягнення розвитку здоров'я людей засобами фізичної культури; побіжні спортивні події у місті, державі, за кордоном [20; 21; 22]. Протягом навчального року діти повинні отримувати інформацію про рівень їхньої фізичної підготовленості, а вчителі проводити заняття з батьками у формі бесід, лекцій, круглих столів, фізкультурно-оздоровчих заходів на теми оздоровлення дітей.

Для викладання валеології, охорони здоров'я у початкових класах слід залучати вчителів, які дотримуються здорового способу життя, мають високий рівень особистої фізичної культури, володіють педагогічними методиками фізкультурного оздоровлення молодших школярів, творчо розвивають їх [84; 179].

З метою покращення валеологічної освіти, варто надавати більше можливостей викладати валеологію, охорони здоров'я в початкових класах учителям фізичної культури. Адже студенти профільних навчальних закладів фізичної культури вивчають анатомію, фізіологію, основи медичних знань, медичну реабілітацію, гігієну, біохімію, психологію, педагогіку, екологію, соціологію, правознавство, народознавство, теорію та методику фізичної культури, теорію та методику різних видів спорту, рекреацію і, врешті, валеологію й безпеку життєдіяльності, що формує комплекс знань про здоров'я людини й суспільства та способи його збереження, зміцнення, розвитку в сучасних умовах. Саме в навчальних закладах для фахівців з фізичної культури варто готувати вчителів-валеологів молодших класів [136].

Більшість опитаних учителів валеології, охорони здоров'я та чверть

учителів фізичної культури не знайома з санітарно-гігієнічними правилами для шкіл і спортивних споруд, з Державними тестами фізичної підготовленості населення України. Більшість опитаних учителів валеології, охорони здоров'я і половина педагогів фізичної культури не знає параметрів фізіологічних норм частоти серцевих скорочень, дихання, артеріального тиску дітей молодшого шкільного віку, а отже не користується ними в практичній діяльності. Половина вчителів валеології не навчали дітей методів оцінки свого фізичного стану, фізичного розвитку. Не всі респонденти-валеологи знають, які фізичні вправи добре розвивають серцево-судинну, дихальну системи; ефективних вправ для формування правильної постави, стопи, дихання; які психічні, духовні якості розвиваються в процесі занять фізичними вправами; які методи навчання у фізичній культурі найефективніші для молодшого шкільного віку [198].

Учителям валеології, охорони здоров'я, початкових класів, котрі здебільшого проводять фізкультхвилинки, рухливі перерви, години здоров'я та інші форми занять з молодшими школярами, слід мати якісні знання з фізичної культури, зокрема з методики проведення різних організаційних форм занять з молодшими школярами.

Дві третини вчителів валеології, основ здоров'я і фізичної культури початкових класів не навчають дітей загартувальних процедур; значна їх частина не ознайомлює молодших школярів із вправами для м'язів очей, ритмічною гімнастикою, танцями, українськими народними іграми, забавами, піснями та дихальними вправами. Більшість учителів не навчала молодших школярів знань правил безпеки з плавання, пірнання, їзди на велосипеді, ковзанах, лижах. Майже зовсім не ознайомлювали дітей з вправами йогів, іншими оздоровчими системами.

У валеологічному навчанні переважають теоретичні уроки, 35 % учителів валеології, охорони здоров'я не проводили уроки на теми «Харчування і фізкультурні заняття», «Гігієнічні правила занять фізичними вправами», «Вплив фізичних вправ на формування постави, стопи, на підвищення розумової і фізичної працездатності», «Дихання під час ходьби, бігу», «Перша допомога при травмах» [123].

Уроки фізичної культури в школах переважно практичні, з обмеженою кількістю передачі знань фізкультурно-оздоровчої тематики. Половина опитаних учителів валеології, охорони здоров'я та 25 % вчителів фізичної культури не радили дітям або їхнім батькам, як фізично вдосконалюватися, не повідомляли батькам про рівень фізичної підготовленості дітей.

Педагоги мають радити батькам, які засоби й методи фізичної культури ефективні для оздоровлення дітей з урахуванням індивідуальних здібностей школярів; умови та можливості занять фізичними вправами, загартувальними процедурами, спільно обирати оптимальні варіанти розвитку особистої фізичної культури дітей.

Паспорти здоров'я учнів мають вести, на нашу думку, фахово підготовлені валеологи разом з дітьми та батьками. У них слід відображати показники фізичної підготовленості, загартованості, фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, наявність умов для занять фізичними вправами, загартування в школі та вдома.

На нашу думку, можливості покращення шкільного навчання з валеології полягають у якісній підготовці вчителів початкових класів з теорії та методики фізичного виховання молодших школярів у профільних навчальних закладах, а також у наданні переваги спеціалістам у галузі фізичної культури під час підбору фахівців для викладання предметів «Валеологія», «Основи здоров'я» у початковій школі.

Висновки до розділу 1

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; виховання культури здоров'я та плекання здорового способу життя особистості; створення здоров'язбережувального освітнього середовища.

Великі перспективи для формування здоров'я школярів має валеологічна підготовка. 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 в загальноосвітній школі.

Окремі наукові праці присвячені формуванню валеологічної культури вихователів дошкільних закладів, учителів початкових класів, фахівців із фізичної реабілітації, підготовки працівників освіти до валеологічного виховання дітей та молоді. Водночас методика формування валеологічних знань учнів початкових класів у процесі навчання фізичної культури не отримала достатнього теоретичного осмислення і висвітлення у педагогічній літературі.

Основні результати дослідної роботи, подані в розділі 1, **опубліковано** в таких наукових працях:

1. 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.

2. 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.

3. 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 : ППШ «Наука і освіта», 2011. – С. 177–180.

4. 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.

РОЗДІЛ 2

ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕРЕДУМОВ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

2.1 Стан здоров'я молодших школярів

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.

Характеристика здоров'я дітей більш складна, порівняно з характеристикою здоров'я дорослого населення. Вона охоплює рівень фізичного, розумового, функціонального розвитку в різні вікові періоди, фізичну та нервово-психічну адаптацію до мінливих умов зовнішнього середовища, рівень неспецифічної резистентності й імунного захисту. Тому здоров'я дитини слід розглядати як відповідний біологічному віку стан життєдіяльності, гармонійної єдності фізичних та інтелектуальних параметрів, що зумовлені генетичними чинниками і впливом зовнішнього середовища, формуванням пристосувальних реакцій у процесі росту [147].

Адаптація дитини до навчання у школі – одна з найактуальніших проблем сьогодення. Зміст способу життя дитини на початковому етапі навчання висуває високі вимоги до пристосувальних можливостей організму та потребують міцного фізичного і психічного здоров'я, здатності до складної розумової діяльності, пізнавальної активності. Серед чинників, що суттєво впливають на адаптацію до умов навчання, важливу роль відіграє стан здоров'я [129].

З різних причин кількість хворих дітей у нашій державі зростає. Велике значення, звісно, відіграє несприятлива соціально-економічна й екологічна ситуація, яка призводить до того, що лише 10 % дітей закінчують школу

умовно здоровими, інші вже в підлітковому віці мають хронічні захворювання (42 %), погіршені показники фізичного та розумового розвитку.

Для всіх вікових періодів життя характерне зниження здоров'я. За статистикою МОЗ України, 50 % учнів практикують фізичну активність тільки 0,5–1 годину в тиждень. Тому останнім часом дуже важливо в шкільний період своєчасно виявити дітей із відхиленнями в стані здоров'я, які ще не мають незворотного характеру, проте знижують функції та працездатність дитячого організму, затримують його оптимальний розвиток. Здоров'я молодших школярів багато в чому визначається рівнем розвитку якісних сторін їх рухової діяльності: чим стабільніші показники, тим вищий рівень розвитку рухових якостей і відповідно рівень функціонування основних систем організму [104].

На базі загальноосвітніх навчальних закладів № 1, 11, 18, 26 м. Луцька ми встановили кількість пропущених днів через хворобу протягом навчального року серед молодших школярів віком 8–10 років. Результати дослідження представлено в таблиці 2.1 та додатку Є.

Таблиця 2.1

Стан здоров'я молодших школярів

Вік, років	Стать	Кількість учнів	Кількість пропущених днів через хворобу за навчальний рік	Число випадків хвороб за рік
8	х	n=54	824	154
	д	n=57	715	108
9	х	n=50	854	174
	д	n=55	756	125
10	х	n=56	714	142
	д	n=60	642	115

Найбільша кількість пропущених днів через хворобу (рис. 2.1) та кількість випадків хвороб (рис. 2.2) констатована у 9-річних.

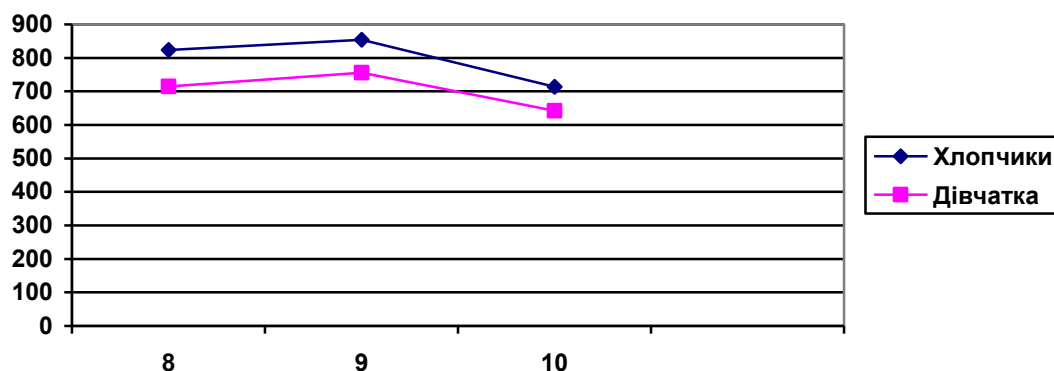


Рис. 2.1. Динаміка пропущених днів учнями через хворобу за навчальний рік

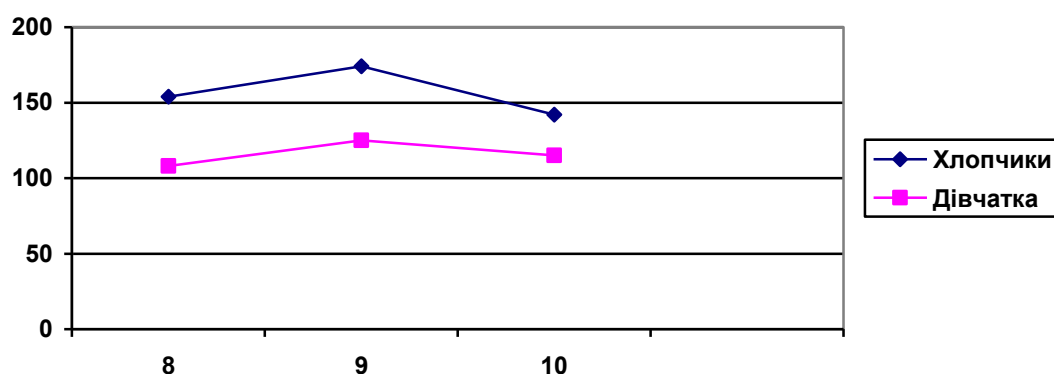


Рис. 2.2. Динаміка кількості випадків хвороб за навчальний рік

І. Коваленко виявив найбільшу кількість днів, пропущених через хворобу, в навчальному році в учнів 1-х класів, а найбільшу кількість випадків хвороб на рік – в учнів 2-го класу. Поясненням з'ясованих фактів є те, що в цей віковий період зменшення рухової активності в процесі навчання негативно впливає на стан здоров'я та викликає зниження ступеня резистентності дитячого організму [104].

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).

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я школярів необхідне впровадження в навчальний процес спеціальних, оздоровчих занять, які дозволили б надати індивідуальну допомогу школярам з профілактики захворювань і збереження здоров'я [70].

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. 2.2, рис. 2.3, дод. Є).

Таблиця 2.2

**Структура захворювань 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

На сьогодні відома значна кількість збудників (понад 250 типів), які належать до 9 різних нозологічних груп вірусної природи, що тісно пов'язані з захворюваннями респіраторного тракту людини, спричиняючи розвиток ГРВІ [67].

Одним з інтегральних критеріїв адаптації є оцінка стану здоров'я на підставі показників захворюваності, рівень якої дозволяє найбільш об'єктивно відобразити ступінь втрати здоров'я, а також визначити пріоритети профілактики. З огляду на те, що пріоритетне значення в розвитку захворювань у дітей має екологічний чинник (до 30 %), домінування вказаних патологій може вказувати на формування синдрому екологічної дезадаптації.

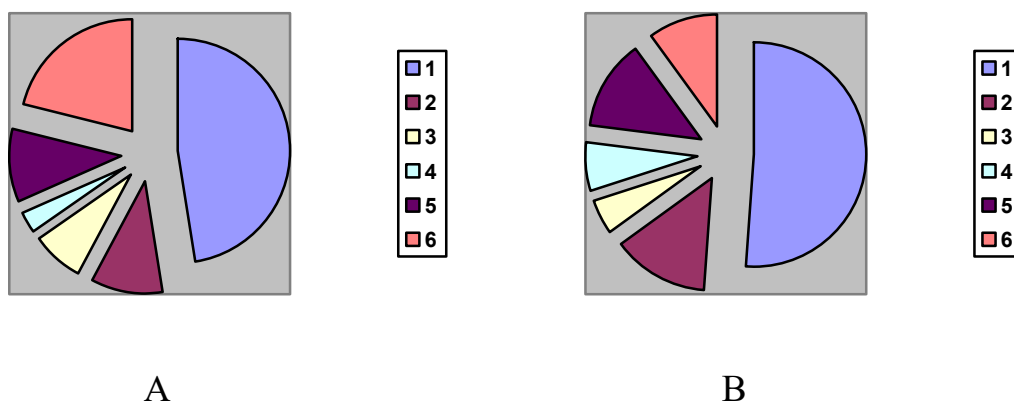


Рис. 2.3. Структура захворювань восьмирічних дітей (А – хлопчики, В – дівчатка)

Примітки: 1 – вірусні респіраторні захворювання, 2 – інфекційні захворювання, 3 – захворювання видільної системи, 4 – захворювання органів зору, 5 – захворювання органів травлення, 6 – травми.

Поряд із тим, сьогодні суттєво розширився діапазон чинників внутрішньошкільного середовища, що визначають до 12,5 % випадків захворюваності в початкових класах [139].

За результатами наших досліджень найчисленнішу групу в структурі захворювань молодших школярів становлять гострі респіраторні вірусні захворювання, види яких представлені у таблиці 2.3. Захворювання на грип серед молодших школярів різного віку реєструються від третини до половини випадків (табл. 2.3).

Інформаційні перевантаження, модернізація навчального процесу без урахування гігієнічних вимог до його організації, гіподинамія, стресогенні ситуації вимагають від дитячого організму значного перенапруження, що,

разом з іншими негативними чинниками, призводить спочатку до функціональних порушень, а згодом до формування органічної патології. Саме тому у групі молодшого шкільного віку фіксується найбільша захворюваність і починає накопичуватись хронічна патологія.

Таблиця 2.3

**Види гострих респіраторних вірусних захворювань у молодших школярів,
на 100 обстежених**

ГРВЗ	Вік, років					
	8		9		10	
	х	д	х	д	х	д
Грип	20	24	14	25	18	26
Парагрип	3	2	7	4	4	2
Аденовірусні захворювання	5	7	7	4	5	4
Риновірусна інфекція	2	6	4	3	3	3
РС-інфекція	1	–	–	1	2	1
Реовірусна інфекція	1	2	2	3	3	3
Коронавірусна інфекція	1	–	2	–	1	1
SARS	2	3	1	–	–	–
Ентеровірусна інфекція	10	7	8	6	7	6

Гострі респіраторні інфекції, за даними медичної статистики, посідають перше місце у структурі захворюваності дітей. У першому класі спостерігається пік захворюваності дітей, зокрема й на ГРВЗ. Одні дослідники пов'язують цей факт з напруженням пристосовувальних механізмів організму, і вважають, що пізніше кількість дітей, які часто хворіють, зменшується внаслідок закінчення періоду адаптації до школи. Але, на думку інших учених, з віком кількість дітей, котрі часто й тривало хворіють на ГРВЗ, зменшується внаслідок того, що вони до 8–9 років набувають хронічних захворювань і переходять в іншу нозологічну категорію [40; 41; 174].

Підсумовуючи сказане вище, слід відзначити, що 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). Серед ГРВЗ молодших школярів у 30–50 % випадків діагностовано грип.

2.2 Особливості фізичної підготовленості молодших школярів

Молодший шкільний вік обґрунтовано вважається одним з найбільш важливих періодів у процесі формування особистості людини. Рухова активність у цьому віці відіграє величезну роль у комплексному розвитку організму дитини [52].

У молодших школярів більш інтенсивно розвивається більшість фізичних якостей. Особливе місце тут займають швидкісно-силові якості, високий рівень розвитку яких має велике значення і в опануванні життєво необхідними навичками, і в подальшому під час досягнення високих результатів у багатьох видах спорту [69; 112; 116; 187].

Відомо, що вік 7–10 років характеризується високим ступенем чутливості щодо тренувальних дій запропонованих фізичних навантажень, спрямованих на розвиток бігової координації і разом з тим на розвиток фізичних якостей, що детермінують формування здатності до високого ступеня [52].

Зміна рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку розглядається в аспекті становлення рухової функції. За даними наукової літератури, молодший шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку пружкості, витривалості, координації та гнучкості. Встановлено, що у факторній структурі рухової підготовленості хлопчиків 2–4-х класів виділяються «силова підготовленість», «загальна витривалість»,

«координаційна підготовленість». На прояв рухових здібностей впливає фізичний розвиток [188; 200; 202].

Для встановлення особливостей фізичної підготовленості хлопчиків та дівчаток початкової школи ми провели власне дослідження. Оцінку фізичної підготовленості здійснювали за результатами контрольних тестів, згідно з програмою фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах (додаток В).

Динаміка показників фізичної підготовленості учнів молодших класів гетерохронна, що зумовлено біологічними закономірностями розвитку дитини [114; 164; 189; 199; 215; 219; 222].

Однією з найважливіших рухових якостей людини, необхідних у спортивній, військовій і трудовій практиці, є сила. Силу людини можна визначити як здібність долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язових напружень. З позицій теорії здібностей можливе таке визначення: «Силові здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє виконувати вправи з відповідним м'язовим зусиллям» [47]. Встановлено, що під дією силових навантажень активізується ріст м'язів, зменшується рівень жирової тканини в організмі, значно покращується тілобудова людини та її фізичні можливості [66].

Низький розвиток мускулатури може бути одним з чинників, які спричиняють хвороби обміну речовин – діабет, гіпертонію, атеросклероз та ожиріння. При недостатній корсетній функції м'язів хребта можуть виникати порушення постави, плоскостопість, порушення функцій органів черевної порожнини й інше [202]

Розглядаючи розвиток сили у школярів, слід зазначити, що вона тісно була пов'язана з розвитком кісткових і м'язових тканин, суглобово-зв'язкового апарату рухового аналізатора, впливу гормонів, а також фізіологічним поперечником м'язів, співвідношенням м'язових волокон різних типів, здатністю синхронізації діяльності синергістів до своєчасного включення

м'язів – антагоністів. У молодшому шкільному віці рівень максимальної сили у хлопчиків і дівчаток істотно не відрізняється [167].

Силові фізичні навантаження позитивно впливають не тільки на стан здоров'я та працездатність, але й такі рухові якості, як витривалість, спритність і швидкість. Систематичні силові навантаження – хороший засіб стимуляції адаптаційних механізмів організму, затримки процесів старіння. Оптимальний розвиток сили – дієвий чинник попередження захворювань і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функцій організму.

Послідовність, порядок розвитку сили визначається біологічними закономірностями розвитку організму і метою підготовки. Аналіз стану підготовленості, перспективи розвитку тренуваності й визначення достатності їх для досягнення мети підготовки є основою технології розвитку рухових здібностей учнів. Зростання сили пов'язано, з одного боку, з фізіологічним поперечником м'язу, морфофункціональними перебудовами на рівні ЦНС, а з іншого – з мобілізацією більшого числа мотонейронів і вдосконаленням міжм'язової координації [202].

За показниками тесту «вис на зігнутих руках» ми визначали рівень розвитку сили. Так, за результатами власних досліджень тривалість вису на зігнутих руках в хлопчиків молодшого шкільного віку коливається від 5,52 до 13,00 с, у дівчаток від 3,21 до 5,22 с. Показники цього тесту в дівчат значно нижчі, ніж у хлопців (табл. 2.4). Різниця середніх величин цього показника у восьмирічному віці дорівнює 2,31 с, а у десятирічному – близько 8 с.

За час навчання показники сили хлопчиків зросли майже на 60 %, дівчаток – лише на 39 % (рис. 2.4). Це вказує на більш інтенсивний приріст м'язової маси у хлопчиків на кінцевому етапі періоду другого дитинства. С. І. Марченко (2011) пояснює це тим, що з 6–7 років відбувається інтенсивний розвиток м'язової системи, збільшується не тільки вага м'язів, але й змінюються їх фізико-хімічні властивості, збагачуються іннерваційні відношення. Сила м'язів стає більшою. Приріст сили, пов'язаний із віковими змінами, відбувається деякою мірою незалежно від фізичних навантажень [131].

Таблиця 2.4

Результати тестів фізичної підготовленості молодших школярів різного віку, $n=332$, $(\bar{X} \pm S\bar{x})$

Фізичні якості та контрольні тести	Стать	Вік школярів, років		
		8	9	10
Сила: Вис на зігнутих руках, <i>с</i>	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
Швидкість: Біг на 30 м, <i>с</i>	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
Витривалість: Біг на 300 м, <i>хв</i>	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
Потужність: Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	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
Спритність: Човниковий біг 4х9 м, <i>с</i>	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
Гнучкість: Нахил тулуба вперед з положення сидячи, <i>см</i>	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

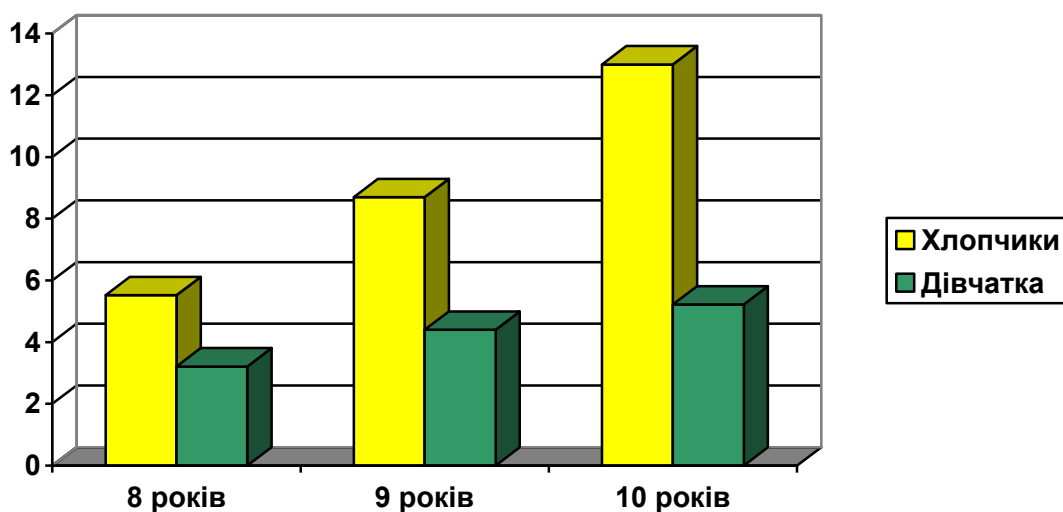


Рис. 2.4. Вікова динаміка розвитку сили молодших школярів

Результати наших досліджень підтверджують дані наукової літератури про те, що силові якості розвиваються у взаємозв'язку з формуванням м'язової системи школярів, тому їх ритм і темп розвитку у хлопчиків і дівчаток різняться. Проте, спільними рисами їх розвитку є гетерохронність [202].

Швидкість у руховій діяльності школярів відіграє важливе значення. Вона характеризується здатністю здійснювати рухові дії з мінімальною для конкретних умов витратою часу. Це комплексна рухова якість, яка проявляється швидкістю рухових реакцій, швидкістю виконання необтяжених поодиноких рухів та частотою (темпом) необтяжених рухів. Прояв швидкості зумовлюють такі чинники, як рухливість нервових процесів, структура м'язів, міжм'язова та внутрішньом'язова координація, потужність і ємність креатинфосфатного джерела енергії, рівень розвитку гнучкості, рівень розвитку вибухової та швидкісної сили й інтенсивність вольових зусиль [115; 214].

Для дослідження динаміки швидкості молодших школярів різного віку ми використали тест «біг на 30 м». Результати тестування показали, що на подолання цієї дистанції хлопчики витрачають від 7,6 до 6,6 с, дівчатка – від 7,7 до 7,18 с. За роки навчання результати тесту «біг на 30 м» у хлопчиків зросли на 13,5 %, у дівчаток – на 6,75 %. Отже, у молодших школярів з віком показники швидкості покращуються. Найбільший приріст результатів швидкості відмічено у хлопчиків від 9 до 10 років (рис. 2.5).

Вивчення достовірності відмінностей абсолютних значень інтегральних показників фізичної підготовленості в досліджуваних тестах виявив між учнями однієї віково-статевої групи найкращі результати у хлопчиків, порівняно з дівчатками, що дозволяє зробити такі узагальнення: у бігу на 30 м між віковою групою 10-річних дітей виявлено тенденцію до статистично значимих відмінностей у результатах між хлопчиками і дівчатками. В інших вікових групах суттєвої різниці не виявлено [52].

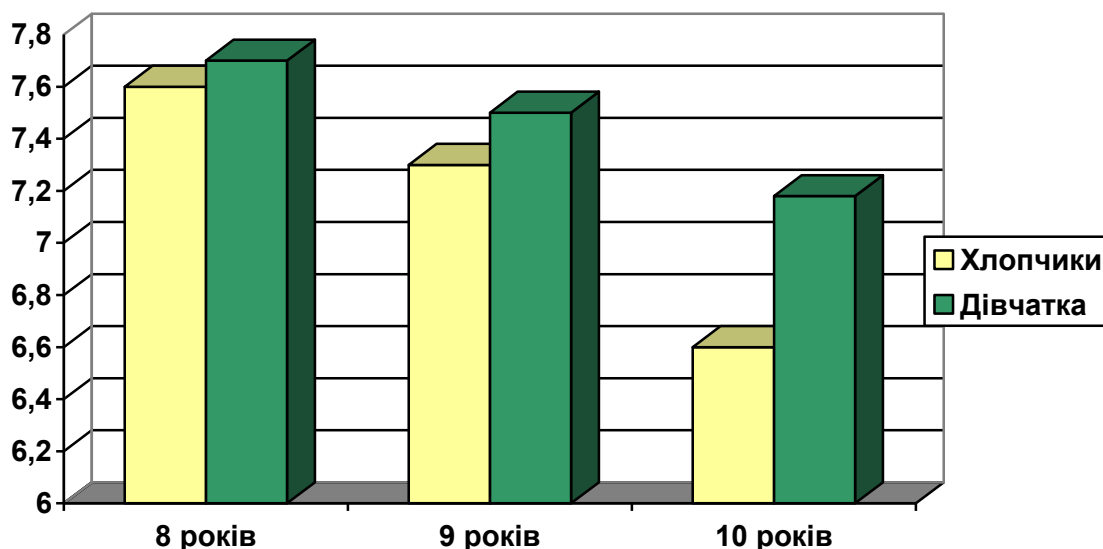


Рис. 2.5. Вікова динаміка розвитку швидкості молодших школярів

І. О. Бичук дослідив, що серед учнів молодших класів 7–9 років у хлопчиків у віковому аспекті показники швидкості зростають на 0,5 с, а в дівчаток цей приріст становить лише 0,4 с [16].

Літературні дані свідчать, що здатність тривало підтримувати роботу в режимі великої інтенсивності зумовлена функцією систем енергозабезпечення. Її продуктивність, що виражається частково максимальним споживанням кисню, інтенсивно зростає у віці від 7–8 до 9–10 років. А граничний час роботи в режимі великої потужності збільшується в середньому на 50 %. Якщо в цьому віці впливати на розвиток аеробних можливостей організму за допомогою циклічних вправ у діапазоні навантажень від помірної до більшої потужності, то додатковий приріст граничного часу роботи складе 35–45 % [167].

Для дослідження динаміки витривалості молодших школярів різного віку ми використали тест «біг на 300 м». Тривалість цього тесту в молодших школярів поступово зменшується і коливається від 1,8 до 1,6 хв у хлопчиків та від 1,9 до 1,7 хв у дівчаток. У хлопчиків 9-ти і 10-ти років ці показники перебувають на одному рівні. Це підтверджують і дані попередніх досліджень. Так, за показниками цього тесту, у хлопчиків з 7 до 9 років результати покращуються, а в 10 років знову спостерігається їх зниження [131].

У молодших школярів обох статей витривалість з віком зросла майже на 11 % (рис. 2.6).

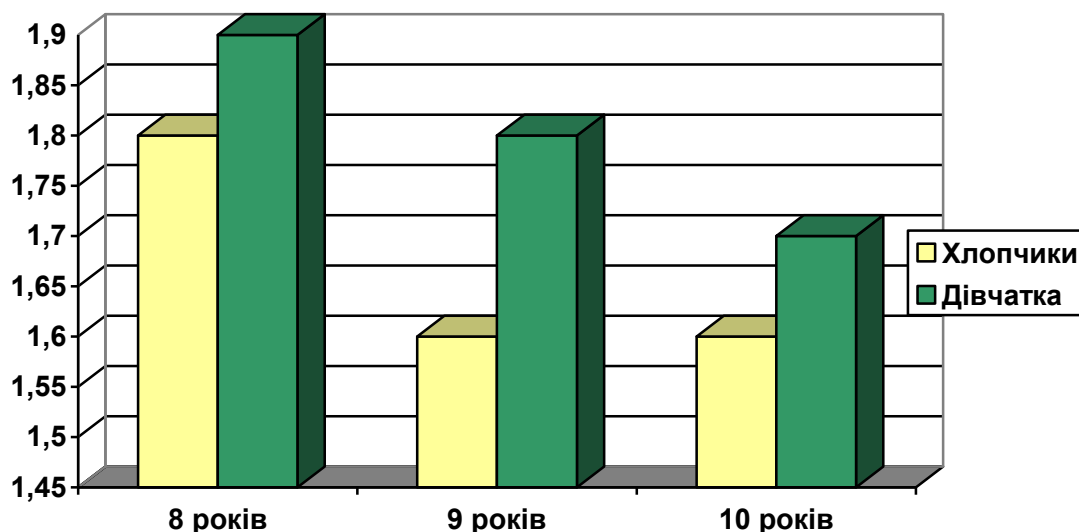


Рис. 2.6. Вікова динаміка розвитку витривалості молодших школярів

Особливе місце в розвитку рухових якостей займають швидкісно-силові якості – здатність до швидкого прояву максимальної сили, високий рівень розвитку яких має велике значення як в опануванні життєво необхідними навичками, так і при досягненні високих результатів у подальшому в багатьох видах спорту [52]. Вони визначають результативність у стрибках, метаннях та інших циклічних і ациклічних вправах.

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей (потужності) молодших школярів визначали за результатами тесту «стрибок у довжину з місця». Середні показники тесту у хлопчиків коливаються від 105,9 см до 126,3 см, у дівчаток – від 96,4 до 111,6 см (табл. 2.4). Статистично вірогідної статевої різниці в результатах хлопчиків і дівчаток не відмічено. З 8-ми до 10 років приріст у результатах тесту становить у хлопчиків 16,15 %, у дівчаток – 13,62 % (рис. 2.7).

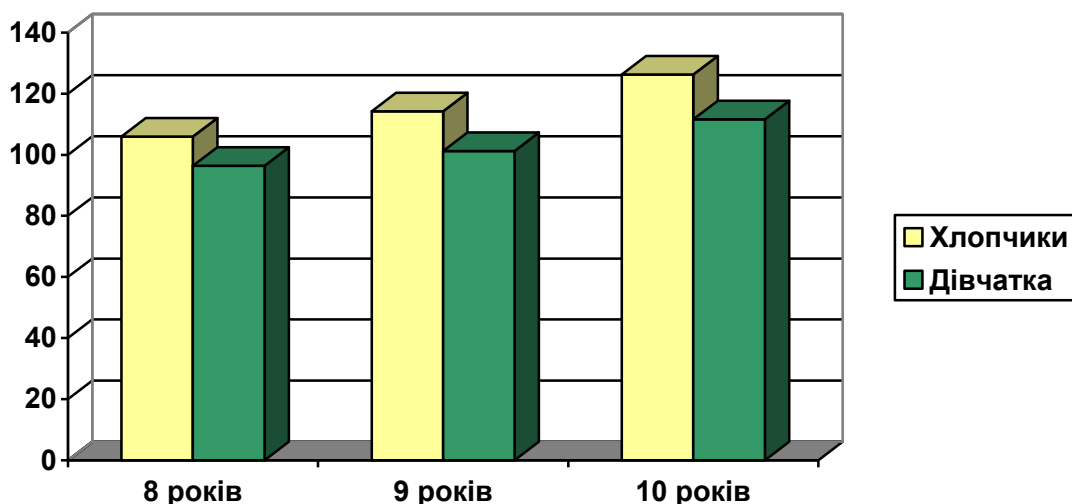


Рис. 2.7. Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей молодших школярів

Успіх вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати одночасні або послідовні рухи. Рухові дії можуть виконуватися за стереотипно прописаним алгоритмом або нестандартно, ситуативно [118; 214].

У зв'язку зі сказаним вище, спритність має важливе значення у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Спритність – це рухи, надзвичайно точні за своєю просторовою організацією і координованістю, що укладаються у визначені, часом дуже стиснуті, тимчасові рамки. Розрізняють три щаблі або аспекти розвитку спритності. Перший щабель характеризується просторовою точністю рухів, другий їх точністю, що здійснюються в різні тимчасові терміни, і третій – швидкість рішень, що виникають під час несподіваних рухових задач [146].

Рівень розвитку спритності молодших школярів визначали за результатами тесту «човниковий біг 4х9 м». Час виконання вказаного тесту для хлопчиків становить від 14,6 с у восьмирічних до 14,3 с у десятирічних. Дівчатка витрачають на вирішення цього рухового завдання від 14,5 с до 14,3 с. Статистично значиме збільшення результатів спритності констатовано у хлопчиків від восьми до дев'яти років. Цей факт може допомогти використати

саме цей період для розвитку спритності в процесі спортивного вдосконалення (рис. 2.8).

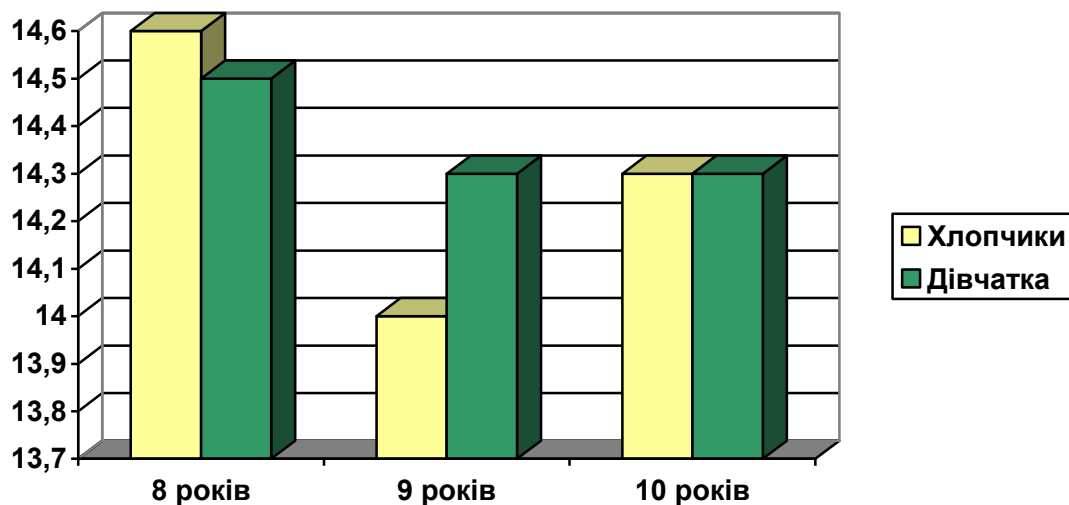


Рис. 2.8. Вікова динаміка розвитку спритності молодших школярів

Одним із проявів першого ступеня розвитку якості спритності може бути точність просторового орієнтування навіть самого простого руху. Так, точність рухів визначається шляхом активного відтворення заданих кутових зсувів руки (від 400 до 500), найбільш помітно збільшується від 7 до 10 років.

Фізична підготовленість та здоров'я школярів певним чином залежать від еластичності м'язів і зв'язок, що характеризує таку фізичну якість як гнучкість. Вона забезпечує здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. У всіх видах спорту результат певною мірою забезпечується завдяки здатності досягати більшого розмаху руху. Саме тому визначення рівня рухливості в суглобах – одним із визначальних чинників, який оцінює динаміку фізичної підготовленості та дає змогу цілеспрямовано керувати цим процесом. Гнучкість – важливий фізіологічний чинник у фізичному вихованні [28]

Рівень розвитку гнучкості молодших школярів досліджували за результатами виконання тесту «нахил уперед із положення сидячи». Середні значення показників тесту становлять у хлопчиків від 3,95 до 5,00 см, у дівчаток – від 4,24 до 6,2 см.

За час навчання в початковій школі гнучкість зростає постійно та відносно рівномірно як у хлопчиків (на 21,8 %), так і у дівчаток (на 31,2 %) (рис. 2.9).

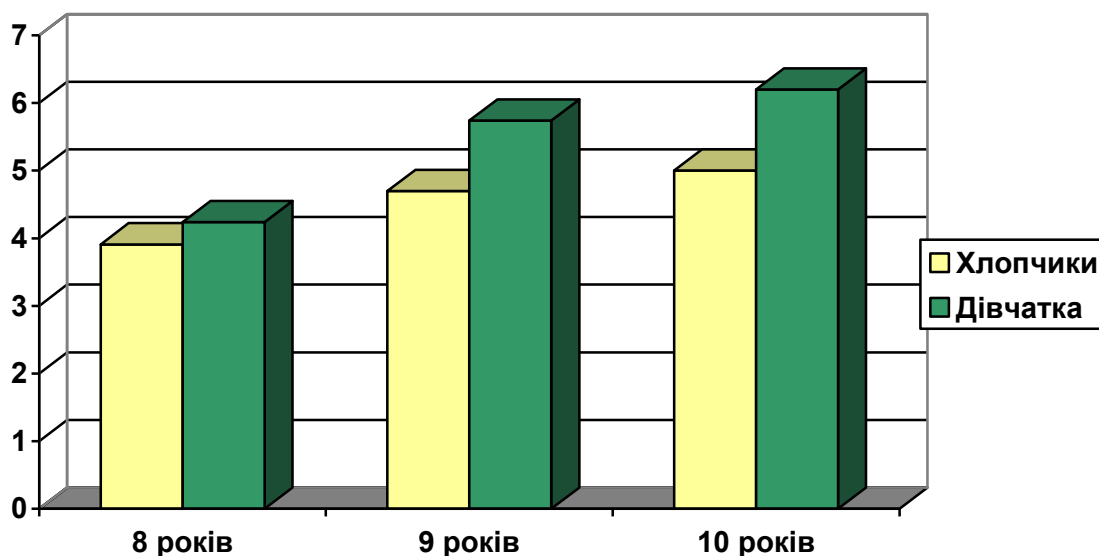


Рис. 2.9. Вікова динаміка розвитку гнучкості молодших школярів

М. В. Зубаль за результатами тесту нахилу вперед стоячи отримав такі результати: рухливість у поперековому відділі хребта хлопців астеноїдного соматотипу покращувалася високими темпами з 10 до 11, з 14 до 16 років, в іншому віці – зменшувалася на величину, що відповідала субкритичному періоду. У торакальному соматотипі високий темп розвитку цієї фізичної якості встановлено з 9 до 11, з 12 до 13, з 14 до 15 років, у м'язовому – з 7 до 8, з 9 до 10, з 12 до 13, з 14 до 16, дигестивному – з 8 до 11, з 12 до 13, з 16 до 17 років. В інших випадках у всіх соматотипах, за винятком дигестивного, розвиток рухливості в поперековому відділі хребта перебував у субкритичному періоді, в останніх – тільки з 13 до 15 років, а між 7 і 8, 11 і 12 роками ця якість розвивалася низьким, між 15 і 16 роками – середнім темпами [92].

О. Головата констатує, що гнучкість інтенсивно збільшується в дітей у віці від 6 до 8 та від 9 до 10–11 років, однак у дівчат показники гнучкості на 20–30 % вищі, ніж у хлопчиків [58].

Отримані в ході дослідження Т. Глухенькою дані про швидкісно-силову підготовку свідчать про те, що в бігу на 30 м і стрибку в довжину з місця більш високі оцінки були в дівчаток, а результати тесту для розвитку сили м'язів черевного пресу були вищі у хлопчиків. Низький рівень рухової підготовленості молодших школярів вказує на необхідність вживання заходів щодо вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання в загальноосвітніх школах України [52].

Підсумовуючи отримані дані, слід зазначити, що в дітей молодшого шкільного віку простежується нерівномірність розвитку фізичних якостей у відповідних вікових періодах. Загалом має місце закономірність поступового, але непрямолінійного зростання результатів. Найбільші темпи розвитку сили виявлені між 8 і 10 роками, швидкісно-силових якостей і швидкості – 9 і 10 роками, витривалості, спритності та гнучкості – 8 і 9 роками.

2.3 Фізичний розвиток молодших школярів

Поряд з фізичною підготовленістю рівень навчальних досягнень учнів зумовлюється багатьма чинниками, зокрема й фізичним розвитком. Він характеризується передусім суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку є зміни просторових параметрів і маси тіла [24; 25].

Згідно з наявними положеннями в сучасній літературі, показникам фізичного розвитку властиві соматичні величини – довжина й маса тіла, окружність грудної клітки; фізіометричні – ЖЄЛ, сила кисті, станова сила; соматоскопічні – розвиток кістково-м'язової системи, жировідкладання, статевий розвиток, тілобудова, постава. Керуючись сукупністю цих показників, можна встановити рівень фізичного розвитку дитини.

Автори відзначають важливість урахування сенситивних періодів розвитку рухових здібностей, гетерохронність розвитку яких зумовлена

гетерохронністю морфофункціонального дозрівання систем організму, змістом і спрямованістю засобів фізичного виховання, що впливають на організм дитини [131; 132].

Упродовж життя людини зміна функцій та форм зумовлена генетичними й соціальними чинниками. Залежно від них він може бути всебічним і гармонійним або обмеженим і дисгармонійним. Гармонійний розвиток передбачає внутрішню і зовнішню узгодженість, цілісність і сумісність змісту й форми. Гармонійність передбачає взаємозв'язок антропометричних та функціональних показників фізичного розвитку дитини в конкретний період розвитку, надає повноцінне уявлення щодо порушень у стані її здоров'я та дозволяє своєчасно прийняти рішення.

Під дисгармонійністю фізичного розвитку розуміють невідповідність маси тіла його довжині, а також невідповідність об'ємних розмірів повздовжнім. У всіх випадках виявлення дітей з ознаками дисгармонійності фізичного розвитку вимагається підвищена увага до аналізу умов життя, обсягу навчального та фізичного навантаження [87].

Високий і гармонійний фізичний розвиток позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини, підвищує її фізичні можливості та красу зовнішнього вигляду. Диспропорції фізичного розвитку, що пов'язані з обмеженням рухової активності, призводять до надмірної маси тіла, поганого самопочуття та різних захворювань [64].

Фізичний розвиток дітей – один з важливих інтегральних показників їхнього здоров'я, адаптації до чинників довкілля, умов проживання, навчання тощо і водночас індикатором стану середовища життєдіяльності дитини [196].

Для дослідження показників фізичного розвитку молодших школярів визначали довжину тіла, масу тіла та обхват грудної клітки (додаток Б). Відомо, що довжина тіла залежить від віку та детермінована швидкістю білкового синтезу та клітинного поділу.

Горизонтальний розмір називають довжиною тіла, а вертикальний – зростом, останній у конкретної дитини трохи менший через деформацію

міжхребцевих хрящів у положенні стоячи. До речі, через ці ж зміни зріст дитини вранці більший, ніж ввечері, і особливо після тривалого перебування у вертикальному положенні, рухливих ігор, фізичної праці. Ці нюанси слід брати до уваги під час проведення вимірювань, вибираючи ранковий час для дослідження [143].

За результатами наших досліджень, довжина тіла молодших школярів варіює у хлопчиків від 129,12 см у восьмирічних до 135,9 см у десятирічних, у дівчаток – від 126,2 до 134,8 см відповідно (табл. 2.5). Отримані нами показники в цілому відповідають віковим нормам і підтверджують результати попередніх досліджень [196].

Таблиця 2.5

**Показники фізичного розвитку молодших школярів різного віку, n=332,
($\bar{X} \pm S\bar{x}$)**

Показники	Стать	Вік школярів, років		
		8	9	10
Довжина тіла, см	х	129,12±2,35	129,86±3,41	135,9±4,41
	д	126,2±2,37	130,1±4,28	134,8±4,32
Вага тіла, кг	х	27,1±2,11	30,2±2,54	31,35±3,13
	д	26,2±1,56	29,8±1,58	31,0±2,48
Окружність грудної клітки, см	х	61,0±4,18	63,34±5,15	66,75±5,34
	д	57,8±4,24	62,11±4,86	63,42±5,18

Довжина тіла учнів початкових класів за досліджуваний віковий період зростає, але ця зміна гетерокінетична. За трирічний період довжина тіла хлопчиків збільшилась майже на 5 %, дівчаток – на 6,38 % (рис. 2.10).

При аналізі вікової динаміки довжини тіла молодших школярів встановлено, що найбільший приріст показників хлопчиків та дівчаток припадає на період 9–10 років.

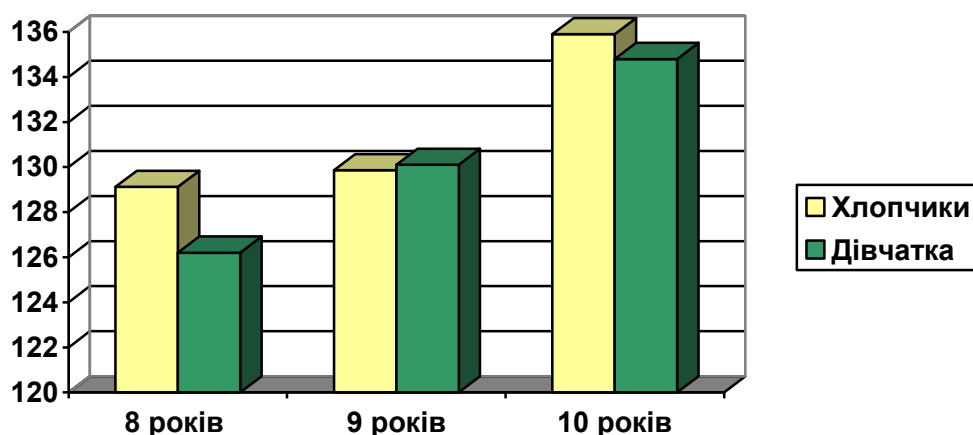


Рис. 2.10. Вікова динаміка довжини тіла молодших школярів

Маса тіла – достатньо об’єктивним показник фізичного розвитку дитини, адекватності її харчування, перебігу окремих захворювань. Цей показник часто застосовують для оцінки водного балансу організму: станів зневоднення чи затримки рідини в організмі [143]. Результати наших досліджень показали, що середні показники ваги тіла учнів початкової школи становлять у хлопчиків від 27,1 кг у восьмирічних до 31,35 кг у десятирічних, у дівчаток – від 26,2 до 31 кг відповідно.

У молодших школярів за час навчання вага тіла зросла у хлопчиків на 13,24 %, у дівчаток – на 15,5 %. Найбільший приріст цього показника констатовано в період від восьми до дев’яти років (рис. 2.11).

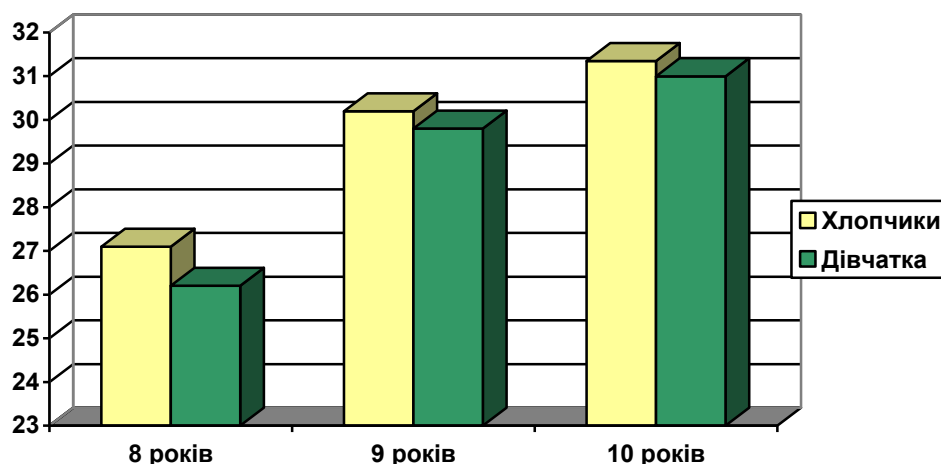


Рис. 2.11. Вікова динаміка ваги тіла молодших школярів

Важливим інформативним показником фізичного розвитку людини є окружність грудної клітки. У маленьких дітей він добре корелює з масою тіла і може використовуватися для оцінки харчування дитини, ступеня гіпотрофії, для обрахування деяких індексів [143].

У результаті наших досліджень встановлено, що показники обхвату грудної клітки молодших школярів переходять у межах від 57,8 до 66,75 см. Найбільший приріст цього параметра помічено у хлопчиків від девяти до десяти років, у дівчаток – від восьми до девяти років (рис. 2.12).

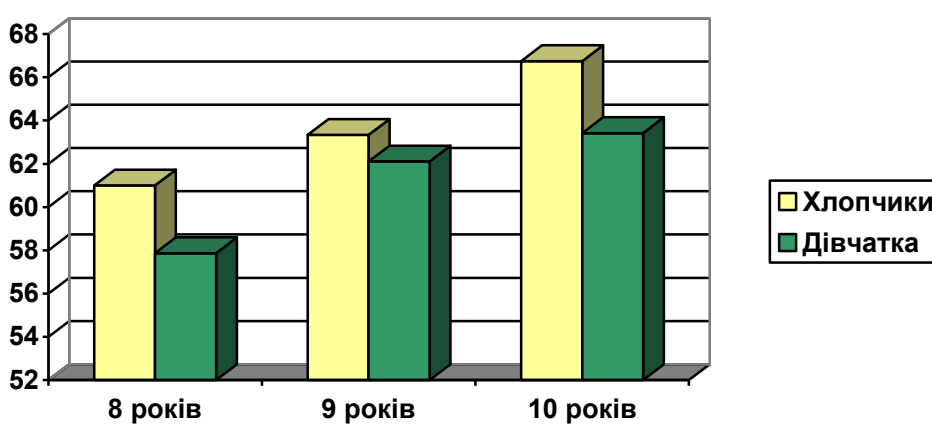


Рис. 2.12. Вікова динаміка обхвату грудної клітки молодших школярів

Як вказує І. І. Вовченко, результати антропометричних вимірювань обстежених дітей, їх аналіз дозволяє сказати, що обстежені діти за своїм фізичним розвитком відповідають середнім значенням за даними літератури для цього віку й регіону. Суттєвих відмінностей середніх показників між групами хлопчиків і дівчаток середнього віку не спостерігається. У всіх вікових групах спостерігається тенденція до більш високих показників росту, до більш нижчих показників ОГК, особливо в наш час спостерігається тенденція до зниження ваги тіла. Багато дітей мають показники нижче норми у відповідності ваги тіла до довжини – від 15 до 50 % обстежених у різних вікових групах [44].

Під час порівняння власних результатів із даними попередніх досліджень, ми не виявили значимих відмінностей [131]. Показники довжини тіла, ваги й окружності грудної клітки не виходять за межі вікових норм.

Результати дослідження підтвердили думку про неоднакові темпи змін показників фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток на етапі молодшого шкільного віку у зв'язку з особливостями препубертатного періоду.

2.4 Функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем дітей молодшого шкільного віку

Серцево-судинна та дихальна системи організму відіграють велику роль під час виконання школярами фізичних навантажень, вони забезпечують гомеостаз та енергетику робочих м'язів.

Для оцінки функціональних можливостей серцево-судинної системи молодших школярів ми реєстрували частоту серцевих скорочень у спокої (ЧСС, уд./хв), систолічний (САТ, мм рт. ст.) і діастолічний артеріальний тиск (ДАТ, мм рт. ст.). Стан дихальної системи оцінювали за показниками життєвої ємності легень (ЖЄЛ, л) та стійкості до гіпоксії.

Частоту серцевих скорочень визначали пальпаторним методом, рівень артеріального тиску – методом Короткова, життєву ємність легень – методом спірометрії, стійкість до гіпоксії – за пробами Штанге та Генчі (додаток Д).

ЧСС значною мірою характеризує рівень напруженості серцево-судинної системи [58; 59]. Ми встановили, що частота серцевих скорочень молодших школярів різного віку варіює від 96,22 до 98,11 уд. /хв. При цьому відмінності між показниками статистично незначимі (табл. 2.6).

За період навчання в молодших школярів, і у хлопчиків, і в дівчаток, частота серцевих скорочень дещо зростає, що вказує на менш економічну серцеву діяльність у період препубертату (рис. 2.13).

За результатами наших досліджень показники систолічного та діастолічного артеріального тиску молодших школярів 8–10 років не мали статистично значимих відмінностей. Середні значення показників систолічного артеріального тиску дорівнювали 90,05–95,6 мм рт. ст., діастолічного – 56,24–57,8 мм рт. ст.

Таблиця 2.6

Показники серцево-судинної системи молодших школярів різного віку,

 $n=332, (\bar{X} \pm S\bar{x})$

Показники	Стать	Вік школярів, років		
		8	9	10
Частота серцевих скорочень, уд./хв	х	96,22±7,12	97,0±7,42	97,85±6,57
	д	96,75±6,24	97,6±5,14	98,11±7,11
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	х	94,0±4,65	91,12±4,74	90,05±5,12
	д	95,6±4,62	92,0±5,42	90,25±5,23
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	х	57,8±2,87	57,2±3,24	56,5±3,12
	д	56,24±3,45	57,1±2,11	56,8±2,56

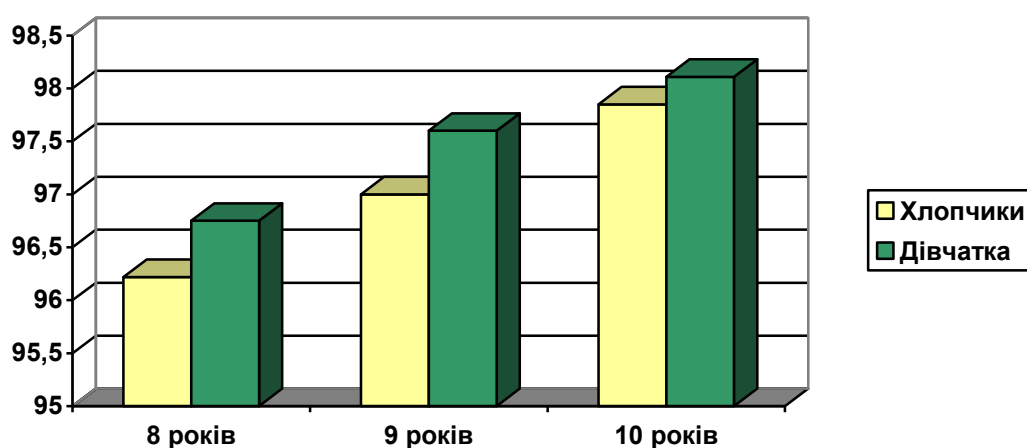


Рис. 2.13. Вікова динаміка частоти серцевих скорочень молодших школярів

Показники систолічного артеріального тиску молодших школярів від 8 до 10 років виявляють тенденцію до зниження, причому в період 8–9 років воно найбільш помітне. Показники діастолічного артеріального тиску у хлопчиків теж мають аналогічну закономірність зміни, тоді як у дівчат від 8-ми до 9-ти років вони дещо зростають, а з 9-ти до 10-ти років – знижуються (рис. 2.14, 2.15).

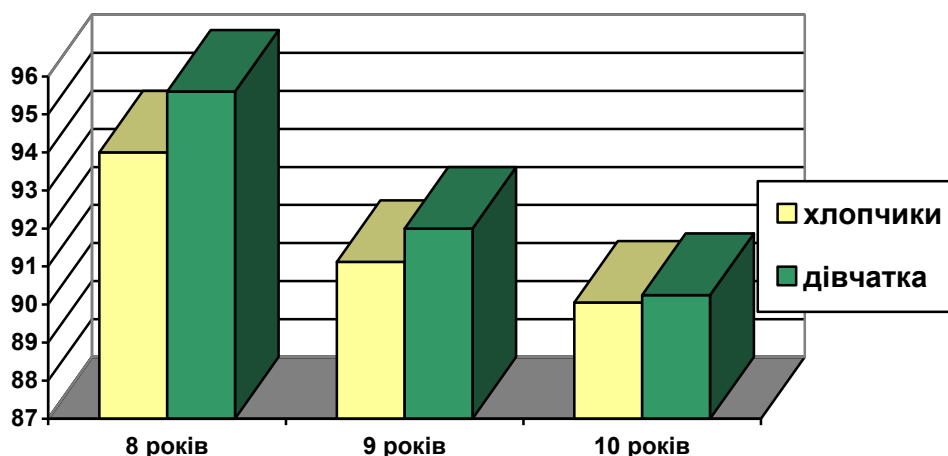


Рис. 2.14. Вікова динаміка систолічного артеріального тиску молодших школярів

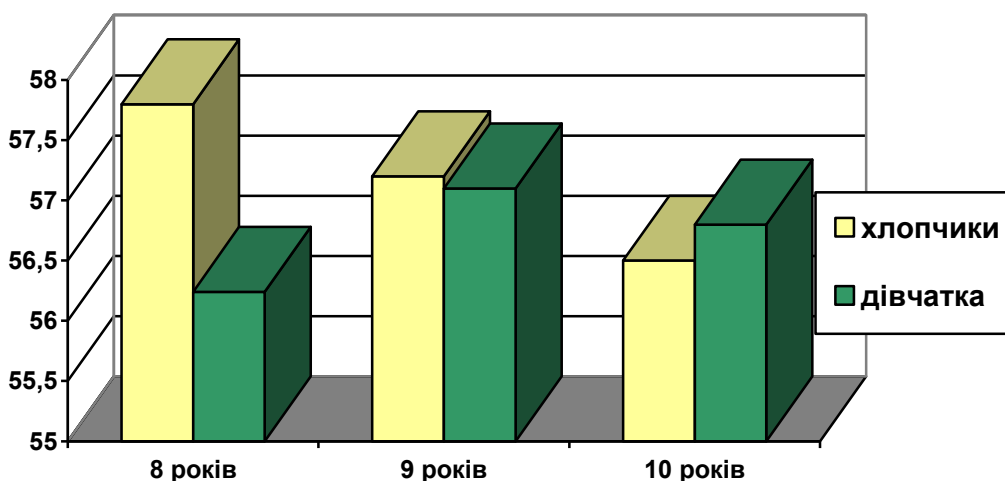


Рис. 2.15. Вікова динаміка діастолічного артеріального тиску молодших школярів

Артеріальний тиск у молодшому шкільному віці значною мірою залежить від темпів зростання скелета в довжину та розвитку серцево-судинної системи. Систолічний та діастолічний тиск закономірно підвищується з віком, паралельно зі збільшенням розмірів та маси тіла, проте, як свідчать інші дослідження, відносно плавне підвищення тиску у школярів уповільнюється саме у віці 8 років [59].

Дослідження функціонального стану організму молодших школярів передбачає визначення особливостей функціонування дихальної системи (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Показники дихальної системи молодших школярів різного віку, n=332,
($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показники	Стать	Вік школярів, років		
		8	9	10
Життєва ємність легень, л	х	1,75±0,06	1,94±0,08	2,1±0,08
	д	1,42±0,09	1,35±0,03	1,5±0,07
Проба Штанге, с	х	24,2±1,85	29,9±2,11	33,8±2,24
	д	23,15±1,78	27,8±1,87	31,2±2,12
Проба Генчі, с	х	17,0±1,41	19,3±1,47	21,0±1,82
	д	14,8±1,25	17,8±1,13	19,0±1,14

Так, життєва ємність легень дітей молодшого шкільного віку в період від 8-ми до 10-ти років становить 1,35–2,1 л. За цей віковий період середні значення цього показника зростають при $p \geq 0,05$ (рис. 2.16).

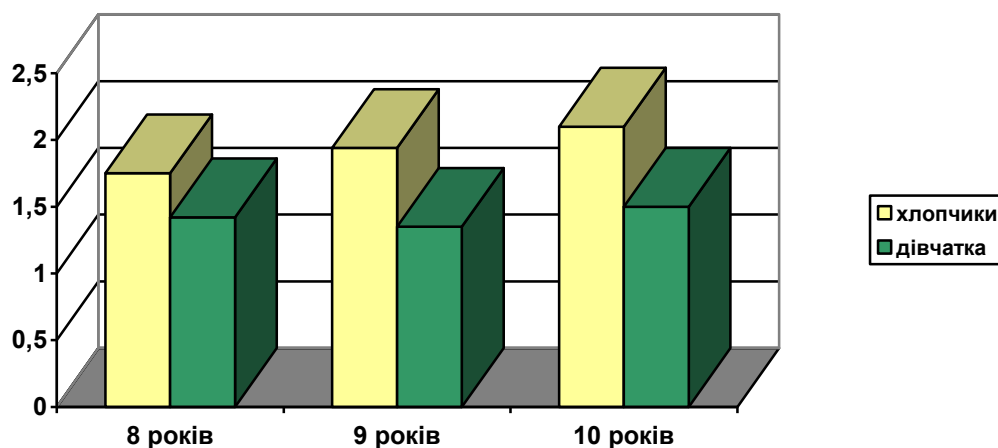


Рис. 2.16. Вікова динаміка ЖЄЛ молодших школярів

ЖЄЛ характеризує ступінь анатомічного розвитку органу, визначає максимально можливу глибину дихання і слугує важливим показником функціональних можливостей дихального апарату. Вона залежить від загальної ємності легень, сили дихальних м'язів, опору грудної клітки і легень їх

розтягненню і спаданню. ЖЄЛ залежить від статі, віку, розмірів тіла і тренуваності [168].

За результатами дослідження І. А. Тюх, у більшості школярів 7-ми та 8-ми років значення ЖЄЛ були нижчими за вікову норму, а у 9-ти річних школярів – відповідали нормі, або перевищували її [194].

За результатами проби Штанге, тривалість затримки дихання на вдиху в молодших школярів дорівнює 23,15–33,8 с. За результатами проби Генчі тривалість затримки дихання на видиху становить від 14,8 до 21,0 с. Тривалість затримки дихання на вдиху закономірно вища, ніж на видиху (майже на 40 %).

Результати обох проб за час навчання в початковій школі покращуються з віком. Так, найбільший приріст відмічено для показників проби Штанге: у хлопчиків – на 9,6 с, у дівчаток – на 8,05 с. Результати проб із затримкою дихання хлопчиків молодшого шкільного віку дещо вищі, порівняно з дівчатками (рис. 2.17, 2.18).

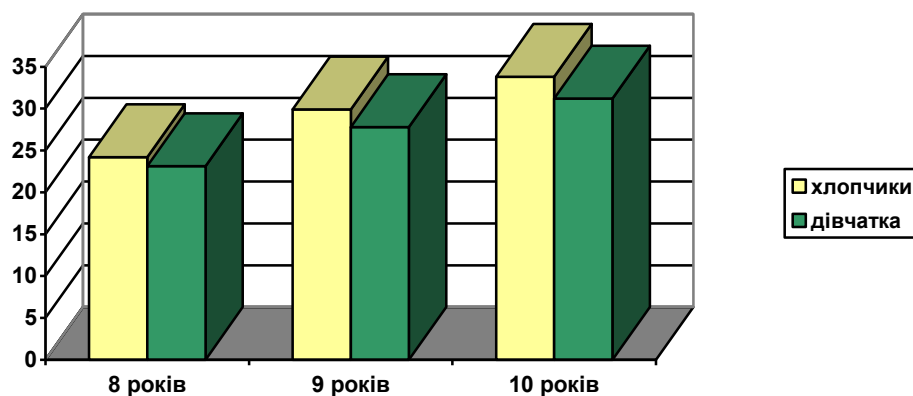


Рис. 2.17. Вікова динаміка показників проби Штанге молодших школярів

І. А. Тюх у своїх дослідженнях статистично значущих відмінностей у результатах функціональних проб із затримкою дихання на вдиху та видиху в обстежених дітей порівняно з віковими нормативами не виявив. У 8-мирічних школярів у пробі Генчі результати дівчаток були вищими, ніж у хлопчиків, майже вдвічі [194].

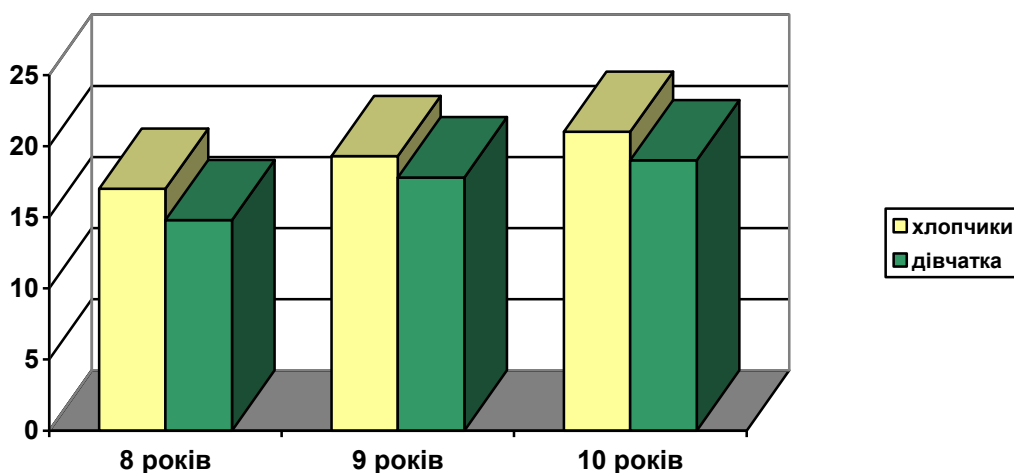


Рис. 2.18. Вікова динаміка проби Генчі молодших школярів

Отже, за результатами дослідження кардіореспіраторної системи встановлено, що середні показники частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, затримки дихання на видиху не виходять за межі вікової норми. Фізичне виховання має комплексний характер впливу на організм людини, тому важливо визначити взаємозв'язки між показниками фізичного стану учнів, що сприятиме розробленню оптимальних програм їх розвитку й корекції.

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

2.5 Мотиваційно-ціннісні орієнтації молодших школярів щодо фізичного виховання

Аналіз наукових літературних джерел підтверджує, що фізична підготовка в молодшому шкільному віці має бути строго регламентованою. Актуальною проблемою її ефективної реалізації є забезпечення позитивного ставлення учнів до фізичного виховання.

Рушійна сила навчальної діяльності – стимули, спонукання, під впливом яких здійснюються заняття фізичними вправами. Серед таких спонукальних

сил можна виокремити потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації, які є складниками мотиваційної сфери навчальної діяльності учнів [106].

Про ставлення школярів до фізичного виховання і спорту можна опосередковано судити з їхнього ставлення до уроків фізичної культури в школі. Якісні ознаки такого ставлення ґрунтуються на самозадовільних, самосвідомих, самопотребних особистісно значущих судженнях: емоції, пізнання, інтерес, задоволення тощо. Це елементи, які так чи інакше входять в ієрархічну систематику, що становить загальне поняття мотивації. Від того, як людина ставиться до фізичної культури, спорту, залежить її успіх не тільки в спорті, а й у навчанні та праці [62].

Важливою передумовою забезпечення гармонійного фізичного розвитку, покращення фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму є формування стійкої позитивної мотивації до занять фізичними вправами [177].

На сьогодні існують різні підходи до вивчення змістовності мотивів навчальної діяльності [74]. Спеціалісти повинні визначити оптимальне співвідношення різноманітних методів впливу на учнів, розробити прості, але водночас ефективні індивідуальні програми, які зможуть ліквідувати негативне ставлення дітей до занять фізичною культурою та поліпшити їхній фізичний стан.

Підвищення оздоровчої функції фізичної культури передбачає нормативне відпрацювання активного рухового режиму початкової школи, введення в усіх класах трьох уроків фізичної культури із забезпеченням диференційованого підходу до різних груп дітей. Ідеї культури фізичного і психічного здоров'я мають знайти відображення у змісті різних предметів, щоб змалечку в учнів формувалося дбайливе ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших як найвищої цінності [170; 171].

Ми за допомогою анкетування вивчили ставлення учнів до фізичного виховання, мотиви виконання фізичних вправ, джерела інформації про фізичну культуру й інше.

У дітей молодшого шкільного віку інтенсивно розвиваються інтереси, потреби, звички, формуються моральні та вольові якості. Розвиток пізнавальних інтересів, усвідомлення мотивів діяльності, розширення емоційної сфери, засвоєння моральних вимог і правил поведінки зумовлюють подальше формування ставлення до фізичної культури і спорту [27]. Інтерес є формою вияву потреб і виступає своєрідною орієнтацією людини в її зв'язках з дійсністю. Від спрямованості інтересів залежать спосіб життя людини, її поведінка й діяльність. Поява інтересу викликає бажання діяти, формує мотив поведінки [12; 117]. Тому в цей період слід так організовувати фізичне виховання, щоб прищепити кожному прагнення до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, до систематичного фізичного й духовного вдосконалення. Для молодших школярів характерними є процесуальні мотиви, вони пов'язані з потребою в руховій розрядці, спілкуванні з товаришами [27].

Результати анкетування (додаток А) показали, що рівень інтересу учнів до фізичної культури досить високий. У більшості молодших школярів виявлено високий або вищий від середнього рівень інтересу (табл. 2.8).

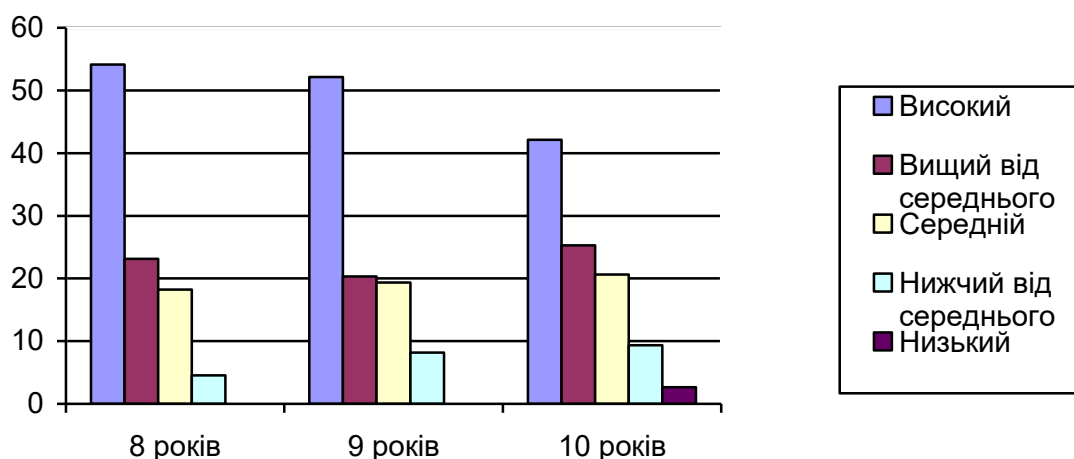
Поряд з цим тривожить, що з 10-ти років інтерес до фізичної культури має тенденцію до зниження. У 2,64% десятирічних школярів зафіксовано низькі показники інтересу (рис. 2.19). Останній факт дозволяє спрогнозувати зниження інтересу до фізичної культури у школярів середніх класів.

Зниження інтересу до фізичної культури в дітей 10 років можна пояснити недостатнім рівнем їх відповідної освіченості, слабким організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчальних закладів, недооцінкою вчителями важливості цього напрямку роботи [27].

Таблиця 2.8

Рівень інтересу молодших школярів до фізичного культури, %

Показник	Вік, років		
	8	9	10
Високий	54,11	52,16	42,12
Вищий від середнього	23,14	20,32	25,26
Середній	18,23	19,34	20,64
Нижчий від середнього	4,52	8,18	9,34
Низький	—	—	2,64

**Рис. 2.19. Вікова динаміка інтересу до фізичної культури у молодших школярів**

Середній та нижчий від середнього інтерес до фізичної культури відмічено в учнів з початковим і середнім рівнями навчальних досягнень. Доведено, що пізнавальний інтерес і інтерес до занять фізичними вправами пов'язані між собою. З одного боку, фізкультурний інтерес – частина більш широкого пізнавального інтересу, з іншого – інтерес до занять фізичними вправами містить елементи пізнавального інтересу. Водночас, ці інтереси розрізняються залежно від мети діяльності. Пізнавальний інтерес спрямований на здобуття знань, а інтерес до занять фізичними вправами – на фізкультурну

діяльність, яка також ставить перед учнями пізнавальні завдання. Він виражений у спрямуванні розуму, почуттів, волі й дій до фізкультурної діяльності, до оволодіння необхідними знаннями, вміннями і навичками [125].

Під час аналізу спортивних уподобань молодших школярів ми з'ясували, що найбільша частка хлопчиків висловлює побажання займатися футболом (20–24 %) або східними єдиноборствами (20–21 %) (табл. 2.9). Дещо менше їх однолітків цікавляться плаванням (14 %), волейболом (7–9 %), туризмом (5–9 %). Близько третини дівчаток прагнуть відвідувати секцію гімнастики, 14–20 % – волейболу, 14–15 % – плавання, 8–11 % – туризму.

Таблиця 2.9

Особливості спортивних уподобань молодших школярів, %

Види спорту	Вік, років					
	8		9		10	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Баскетбол	7,4	3,51	8,00	5,44	7,12	5,0
Волейбол	9,25	14,03	8,00	16,34	7,12	23,3
Футбол	20,5	1,75	24,0	3,62	23,21	3,3
Гімнастика	3,7	36,8	4,00	32,76	3,57	28,3
Велоспорт	1,85	1,75	2,00	1,82	1,79	1,7
Плавання	14,8	14,03	14,00	14,56	14,38	15,0
Туризм	9,25	10,52	6,00	10,92	5,35	8,4
Настільний теніс	3,7	10,52	4,00	10,92	7,12	11,7
Легка атлетика	3,7	3,51	2,00	3,62	3,57	3,3
Східні єдиноборства	20,35	–	22,0	–	21,42	–
Бокс	5,55	–	6,00	–	5,35	–

М. В. Чернявським було встановлено, що діти молодших класів більше цікавляться ігровими видами спорту. В 8 років інтереси стають

різноманітнішими, до ігрових видів спорту додаються спортивне орієнтування і туризм (16,7 % відповідей), плавання (17,6 %) [210].

Таким чином, молодші школярі переважно цікавляться ігровими видами спорту, єдиноборствами та плаванням. Ймовірно, на їхні спортивні вподобання впливають передусім спортивні традиції школи та засоби масової інформації.

Спортивні інтереси молодших школярів не залежать від рівня навчальних досягнень. Результати нашого дослідження можна використовувати для планування навчальної та спортивно-масової роботи в школі. При опитуванні молодших школярів встановлено, що від половини до двох третин їх не виконують ранкову зарядку (51,5–68,7 %). Лише невелика частина школярів виконує її систематично (6–12,4 %). Це вказує на прогалини у просвітницькій роботі вчителів, а також на байдуже ставлення до фізичної культури батьків. Адже відомо, що виконання ранкової гімнастики створює надійний фундамент для систематичних занять фізичними вправами [77].

Одним із пунктів анкети було використання наявного вдома спортивного інвентарю при заняттях фізичними вправами (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

**Використання молодшими школярами спортивного інвентарю
(у виборі допускалось кілька варіантів), %**

Спортивний інвентар	хлопчики	дівчатка
М'ячі	71,21	59,13
Еспандери	13,31	8,65
Скакалки	34,95	67,85
Гантелі	18,71	9,15
Велосипед	19,11	12,22
Лижі	8,42	7,31

Результати дослідження свідчать, що у більшості учнів удома є м'ячі (59,13–71,21%), скакалки (34,95–67,85 %). Дівчатка частіше використовують скакалки, а хлопчики – м'ячі. Вибір спортивного інвентарю хлопчиків та дівчаток різниться і, вочевидь, він залежить від інтересів до фізичного

навантаження. Невелика кількість школярів має лижі, гантелі й еспандери.

Результати анкетування виявили найбільш розповсюджені інформаційні джерела про фізичну культуру. Основним джерелом інформації про фізичну культуру для 70,12–88,44% хлопчиків та 78,24–92,11% дівчаток є телебачення (табл. 2.11, рис. 2.20, 2.21).

Таблиця 2.11

Інформаційні джерела про фізичну культуру, які використовують молодші школярі (у виборі допускалось кілька варіантів), %

Джерело інформації	Вік, років					
	8 (n=111 учнів)		9(n=105 учнів)		10(n=116 учнів)	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Учитель фізичної культури в школі	46,25	43,56	42,16	45,12	38,78	42,15
Тренер спортивної секції	6,12	5,13	5,92	5,12	6,94	6,45
Родина	25,14	26,23	20,01	23,18	18,58	22,28
Періодика	—	2,15	2,21	4,24	3,82	4,28
Телебачення	70,12	78,24	82,06	88,18	88,44	92,11
Інтернет-ресурси	—	—	4,64	2,88	14,75	11,21
Спортивні змагання	10,11	8,52	11,34	10,54	12,42	13,12
Зустрічі з видатними спортсменами	4,18	2,15	2,72	3,71	5,16	3,47

Істотна частина досліджуваних школярів отримує відповідну інформацію від учителя фізичної культури та членів родини. Менший вплив на формування інтересу учнів до занять фізичними вправами мають масові спортивні змагання, періодика, зустрічі з видатними спортсменами, тренер спортивної секції.

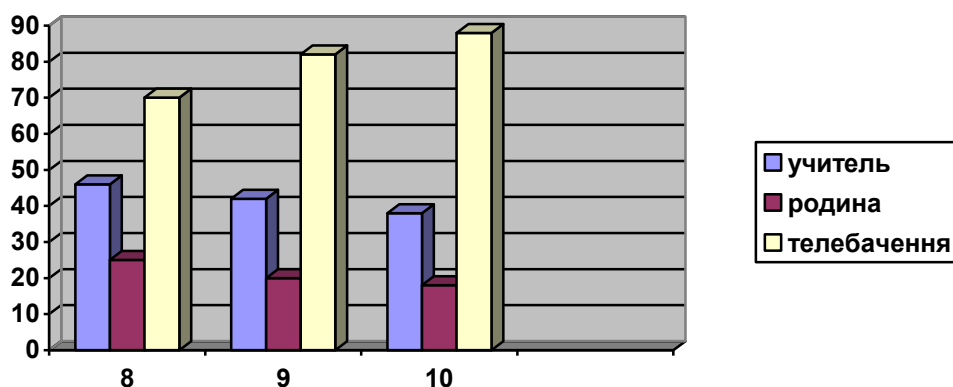


Рис. 2.20. Динаміка впливу джерел інформації на хлопчиків

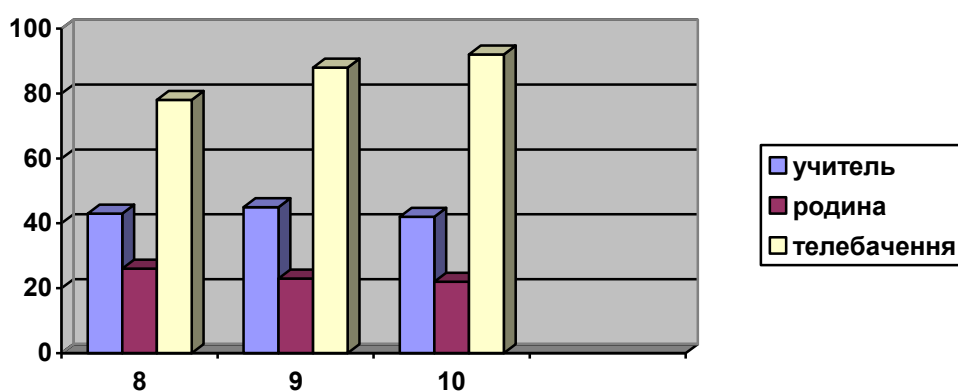


Рис. 2.21. Динаміка впливу джерел інформації на дівчаток

Перспективним напрямом освітньої роботи в школі є інтернет-ресурси. Якщо восьмирічні школярі не використовували мережу як джерело спортивної інформації, то в четвертому класі 11,21–14,75 % учнів користуються нею постійно.

Для учнів шкільного віку медична інформація про різні зловживання повинна подаватися спільно із соціальною (про негативні наслідки вживання нікотину, алкоголю, токсичних і наркотичних речовин для окремо взятої особистості та суспільства в цілому). Інформаційними каналами оздоровчої просвіти є лекції, бесіди, диспути, спеціальні телевізійні й радіопередачі, кіно- і відеофільми, брошури, пам'ятки, популярні книги тощо.

Один із важливих засобів профілактики зловживань учнями – донесення інформації про їх шкідливість і згубні наслідки для здоров'я. Вчитель фізичної

культури чи тренер з окремого виду спорту, тобто фахівці, які формують здоровий спосіб життя школярів, повинні використовувати найменшу можливість для профілактики їх шкідливих звичок. Адже здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на збереження та покращення здоров'я кожної людини.

Зміна способу життя, його оздоровлення, боротьба зі шкідливими звичками та чинниками ризику, подолання інших несприятливих умов життєдіяльності, виховання психологічної установки на збереження, примноження, зміцнення свого здоров'я та здоров'я інших людей та розвиток таких форм поведінки, що забезпечують сприятливий вплив на здоров'я, – це і є здійснення первинної профілактики через формування здорового способу життя [193].

Фізкультурно-оздоровча активність учнів значною мірою залежить від сформованості в них мотивів до діяльності. Саме від них залежить зміст у психологічному аспекті певної дії чи діяльності людини [24].

Мотиви, які спонукають дітей до занять фізичними вправами, різноманітні. Це пов'язано із зовнішнім впливом: сім'ї, спортивних секцій, загальноосвітньої школи, соціального середовища. Залежно від вікових та індивідуальних особливостей діти ставляться до цих зовнішніх чинників або достатньо, або недостатньо усвідомлено.

Мотиви, в яких учіння – засіб для задоволення інших потреб чи досягнення інших цілей, є зовнішніми. Зовнішні мотиви поділяються на:

- широкі соціальні мотиви (обов'язок перед суспільством, батьками; самовизначення, орієнтація на майбутню діяльність; самовдосконалення, саморозвиток у процесі навчання);
- вузькі особистісні мотиви (прагнення до хороших оцінок, до похвал; мотиви лідерства і престижу);
- негативні мотиви (мотиви уникнення неприємностей з боку вчителів, батьків та однолітків).

Зовнішні мотиви учіння можуть бути досить потужним чинником

успішності навчання, проте вони психологічно збіднюють сам його процес, перешкоджають використанню всіх його розвивальних ресурсів, а в серйозних випадках можуть спричинити деформацію особистісного розвитку учнів. Збільшення «ваги», розвиток внутрішньої мотивації означає прогрес, а розвиток і збільшення ваги зовнішньої мотивації – регрес мотивації учіння [74].

Внутрішні мотиви, які виявляються в інтересі до пізнання і до процесу здобування знань, надають учневі впевненості у собі, підвищують його самооцінку, самоповагу, сприяють виникненню в нього нових позитивних емоцій. Якщо переважає внутрішня мотивація, учні краще розв'язують нестандартні, креативні завдання, вибирають для розв'язання завдання оптимальної для них складності. Отже, внутрішня мотивація сприяє емоційному благополуччю, і навпаки – емоційне благополуччя викликає почуття впевненості, захищеності, що сприяє розвитку життєрадісної, активної, сміливої особистості, сприяє переходу зовнішньої мотивації у внутрішню [155].

Результати нашого дослідження засвідчили, що мотиви до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку досить різні. Діти називають мотив зміцнення здоров'я, бажання підвищити свою фізичну підготовленість прагнення отримати високі оцінки, уникнути неприємностей. Тривогу викликає низький рівень такого мотиву, як інтерес до особи вчителя фізичної культури. Ймовірно, причинами може бути те, що учні не усвідомлюють значення фізичної культури для їхньої подальшого життя, його ролі в збереженні й зміцненні здоров'я. Крім того, частина вчителів фізичної культури не має належною спеціальної підготовки чи несумлінно відноситься до своїх професійних обов'язків.

Основна мета фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів – спілкування та активний відпочинок (31 % та 29 % відповідно), лише 10 % прагнуть покращити свій фізичний стан [210].

Достатню рухову активність молодших школярів забезпечує координований вплив різних чинників, які можуть підвищувати або знижувати ефективність навчального процесу та ставлення їх до фізичної культури.

За нашими результатами, основними чинниками, які позначаються на ставленні учнів до фізичної культури, є нестача вільного часу, непривабливість уроків та наявність інших, більш цікавих видів діяльності. Основні причини пропуску уроків фізичної культури: нецікаві уроки, лінощі, хвороби та втома після уроків

Отже, рівень інтересу до фізичної культури та спорту в учнів початкових класів високий. Із віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу до рухової активності. Цей стан зумовлений такими соціальними й організаційно-педагогічними чинниками, як відсутність спортивної бази та потрібних секцій, поганий стан здоров'я, втома після уроків. Основними мотивами занять фізичними вправами виступають «можливість покращення фізичної підготовленості», «одержання високих оцінок», «покращення стану здоров'я» та «оволодіння технікою фізичних вправ».

Правильне розуміння мотивів фізичної підготовки, достатньо високий рівень активності під час занять фізичною культурою та успіх в оволодінні окремими видами вправ формують активний пізнавальний інтерес підлітків до різних видів спортивної діяльності, що виступає як дієвий мотив.

Методично правильна постановка фізичної підготовки сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до спортивної діяльності та її результатів, формує позитивні особистісні мотиви [180]. Формування умотивованого прагнення розвивати свої фізичні сили і можливості є важливим завданням фізичної підготовки, а прагнення людини до здорового способу життя слід розглядати як частину загальної культури особистості.

2.6 Стан сформованості валеологічних знань молодших школярів

Специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від розумової освіти й виховання, є його переважна спрямованість на біологічну

сферу людини: спрямована зміна її форм (наприклад, постави), функціональних можливостей окремих систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної й ін.), розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.), навчання рухових дій, підвищення опірності зовнішнім чинникам (загартовування) [13].

Одним з визначних досягнень української гуманітарної науки є створення в останньому десятиріччі нашого століття нової галузі знань – валеології як науки про здоров'я, можливості й методи його збереження та підвищення. Майже від самого початку формування валеологічних знань була визнана необхідність розглядати ці знання як елементи системи безперервної освіти [209].

Понад дві третини респондентів-учителів фізичної культури висловились за те, що у процесі формування фізичної культури молодших школярів домінантними повинні виступати знання про здоровий спосіб життя, тобто валеологічні знання. Другу і третю позицію займають знання техніки безпеки під час виконання вправ і правила поведінки на воді [149; 150].

Водночас потрібно розуміти, що формування активної пізнавальної діяльності учнів можливе лише за умови забезпечення належної теоретичної підготовленості в галузі фізичної культури. Для оцінки рівня сформованості в учнів валеологічних знань проводили усне опитування за темами, передбаченими шкільною програмою з фізичної культури (табл. 2.12–2.14).

Результати тестування показали, що якість валеологічних знань учнів початкових класів перебуває на низькому рівні. При цьому дівчатка мають дещо кращі показники, ніж хлопчики. Проте ця різниця статистично не значима.

У процесі навчання теоретична підготовленість підвищується від восьми до дев'яти років, а тоді знижується. Таке зниження, очевидно, спричинене недоліками методики навчання та складністю навчального матеріалу.

Таблиця 2.12

Особливості навчальних досягнень із фізичної культури у восьмирічних школярів ($\bar{X} \pm S\bar{x}$), балів

Рівень	Стать	Окремі види навчальних досягнень		
		«роль ранкової гімнастики»	«основні правила загартування»	«правила безпеки під час занять фізичними вправами»
Високий	Х	8,41±0,06	7,56±0,07	5,71±0,05
	Д	9,48±0,07	9,78±0,06	7,24±0,03
Достатній	Х	6,12±0,04	5,62±0,05	4,43±0,04
	Д	5,85±0,07	5,47±0,04	5,12±0,05
Середній	Х	4,35±0,05	4,74±0,04	3,59±0,05
	Д	5,54±0,06	5,38±0,05	4,43±0,04
Початковий	Х	3,31±0,03	3,46±0,05	3,18±0,05
	Д	4,34±0,03	4,82±0,04	3,36±0,03

Таблиця 2.13

Особливості навчальних досягнень із фізичної культури в дев'ятирічних школярів ($\bar{X} \pm S\bar{x}$), балів

Рівень	Стать	Окремі види навчальних досягнень		
		«руховий режим школяра»	«правильна постава та її формування»	«правильне дихання під час фізичних вправ»
Високий	Х	10,11±0,07	10,25±0,08	10,54±0,08
	Д	10,33±0,05	10,52±0,04	10,42±0,06
Достатній	Х	7,86±0,07	8,32±0,07	9,42±0,05
	Д	8,98±0,08	9,58±0,05	9,86±0,07
Середній	Х	7,58±0,04	6,42±0,06	6,22±0,05
	Д	7,12±0,03	6,48±0,06	6,09±0,05
Початковий	Х	3,42±0,04	3,12±0,04	3,65±0,05
	Д	3,22±0,03	3,54±0,04	3,5±0,04

Результати контрольних робіт свідчать, що якість сформованих знань валеологічного характеру серед учнів з різним рівнем навчальних досягнень істотно відрізняється.

Молодші школярі з високим і достатнім рівнями навчальних досягнень мають значно вищу теоретичну підготовленість, ніж учні із середніми й початковими досягненнями. Школярі восьми років краще засвоїли матеріал, пов'язаний із роллю ранкової гігієнічної гімнастики, основними правилами загартування, дотриманням правил безпеки під час занять фізичними вправами.

Таблиця 2.14

Особливості навчальних досягнень із фізичної культури в десятирічних школярів ($\bar{X} \pm S\bar{x}$), балів

Рівень	Стать	Окремі види навчальних досягнень		
		«способи регулювання фізичних навантажень»	«запобігання захворювань засобами фізичної культури»	«основні правила самоконтролю»
Високий	Х	9,76±0,08	8,53±0,08	8,62±0,06
	Д	9,47±0,08	9,82±0,05	9,43±0,07
Достатній	Х	7,42±0,05	7,74±0,06	7,32±0,07
	Д	8,54±0,06	8,14±0,04	9,13±0,06
Середній	Х	4,73±0,05	5,38±0,04	5,07±0,06
	Д	5,38±0,03	5,57±0,05	5,72±0,06
Початковий	Х	3,53±0,03	3,24±0,04	3,14±0,05
	Д	4,53±0,05	4,08±0,03	4,11±0,04

Дев'ятирічні школярі краще засвоїли матеріал щодо рухового режиму та правил формування правильної постави. У дітей десяти років краще сформовані знання зі способів регулювання фізичних навантажень. Гірше діти володіють знаннями із запобігання захворювань засобами фізичної культури та дотримання основних правил самоконтролю.

Такий стан можна пояснити не лише спрямованістю навчального матеріалу на уроках фізичної культури, а й загальною освітньою діяльністю школи та впливом засобів масової інформації на учнів. Учні краще володіють тією інформацією, яка загальноновживана, широко висвітлюється в засобах масової інформації, рекламі, під час спортивних змагань і спортивних свят. Вузькоспрямовані знання у дітей сформовані гірше, що зумовлена специфікою та особливостями проведення уроків фізичної культури.

Узагальнені ж результати опитування молодших школярів свідчать про низький рівень теоретичної підготовленості (табл. 2.15, рис. 2.22).

Таблиця 2.15

Стан теоретичної підготовленості учнів початкових класів ($\bar{X} \pm S\bar{x}$), балів

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

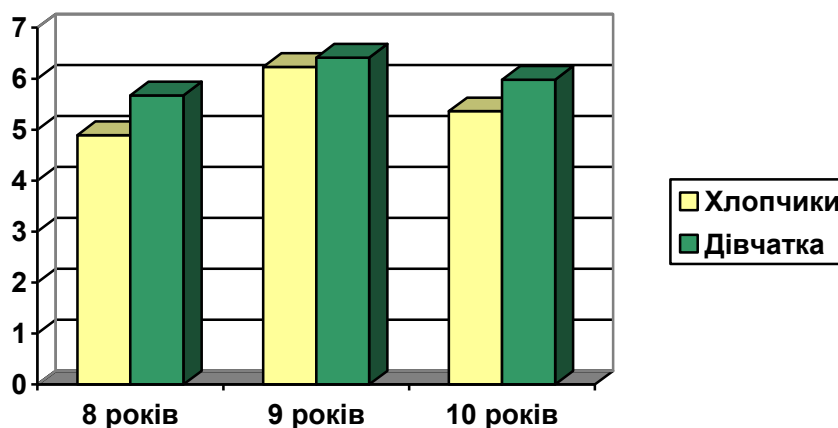


Рис. 2.22. Стан теоретичної підготовленості з фізичної культури учнів молодших класів

Обсяг і якість програмних знань обмежується, як правило, фрагментарними знаннями. Важливі валеологічні знання: 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.

Фізична культура й основи здоров'я, фізичне виховання – інваріативна частина й базовий компонент шкільної і вищої освіти, їх доповнює фізкультурно-оздоровча й спортивно-масова робота за планом навчально-виховного процесу школи та ВНЗ. Проте, незважаючи на валеологічну направленість шкільної і вишівської фізичної культури, ефективність цього курсу низька. Особливо в напрямі протидії різноманітним зловживанням в учнівському середовищі [193].

Таким чином, отримані результати вказують на негайну потребу формування валеологічних знань молодших школярів та умінь їх використовувати в повсякденному житті.

Висновки до розділу 2

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).

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.

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. 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.

Основні результати дослідної роботи, подані в розділі 2, **опубліковано** в таких наукових працях:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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 : ІППШ «Наука і освіта», 2011. – С. 177–180.

РОЗДІЛ 3

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ У ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

3.1 Потенціал програми з фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів

У Конвенції про права дитини в пункті 2 статті 24 зазначено: «Держави-учасники вживають необхідних заходів: забезпечення поінформованості всіх верств суспільства, зокрема батьків і дітей, про здоров'я й харчування дітей, переваги грудної годівлі, гігієну, санітарію середовища життя дитини й попередження нещасних випадків, а також їхнього допуску до освіти та їхньої підтримки у використанні таких знань». Сьогодні в усьому цивілізованому світі встановлюється культ здоров'я, дбайливого ставлення до можливостей людського організму, що даровані йому природою.

Для суспільства й держави економічно вигідніше не боротися з наслідками, що свідчать про руйнування здоров'я школярів, а докласти максимум зусиль для того, щоб насамперед через систему освіти, безпосередньо через її зміст, впливати на умови формування культури здоров'я школярів. Сучасному школяру необхідна перш за все обґрунтована базова підготовка, також і з валеології. У зв'язку з цим у сучасній системі освіти України відбуваються глибокі й радикальні зміни змісту освіти з питань формування культури здоров'я школярів [137].

Принципи, тобто основні положення, що лежать в основі побудови змісту освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я», визначаються загальними вимогами дидактики. Ці принципи забезпечують спрямованість змісту освітньої галузі на реалізацію освітніх, оздоровчих, виховних і розвивальних завдань навчання, побудови на основі наукової методології в орієнтації на сучасне досягнення науки й культури [32; 35; 142; 211].

Освітня галузь «Фізична культура і здоров'я» спрямована на формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх його аспектах і має велике освітнє, виховне, оздоровче й культурологічне значення для учнів школи. У рішенні колегій Міністерства освіти і науки України «Про хід виконання заходів Міністерства освіти і науки України», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» говориться, що необхідно «...активізувати доробку і розробку Державних стандартів освіти в галузі фізичного виховання; навчальних програм з предмета основи здоров'я і фізичної культури, більше включати в них питання з основ здорового способу життя».

Культурологічний підхід до формування змісту освіти вимагає цілісного вивчення світу й людини. Зміст освіти – це система, що відбиває й збагачує всі аспекти розвитку людини, насамперед її культуру, менталітет. Культурологічна функція шкільної освіти в новій ситуації розвитку передбачає передусім відновлення змісту на основах його гуманітаризації. Пріоритетна роль у гуманітаризації шкільної освіти приділяється словесності, суспільним дисциплінам, людинознавчим курсам, валеології, завдяки котрим діти краще пізнають світ людей і себе, опановують уміння самоорганізації й саморегуляції поведінки, усвідомлюють самотійність людської особистості [137].

Гуманістичне індивідуально-орієнтоване навчання й виховання своїм змістом закладає базові основи культури особистості: моральної, розумової, фізичної, екологічної, естетичної, економічної, правової. Тому у визначенні базового компонента змісту загальноосвітньої підготовки спробуємо уявити культуру цілісно, щоб допомогти дітям не тільки опанувати системою гуманістичних цінностей, а й підготувати їх до життя в контексті соціокультурного простору.

У наш час змінюються мета, завдання, ціннісні орієнтації всіх ланцюгів системи освіти. Узятو курс на гуманізацію й гуманітаризацію навчання, на формування особистості школяра і його здоров'я як найвищих цінностей. Відповідно повинні змінюватися принципи структурування змісту освіти з питань формування здоров'я випускників. У таких умовах висувається

проблема визначення соціально зумовленого базового обсягу валеологічних знань про кожну ланку освіти, принципи формування її основного змісту.

Оздоровчі, освітні, виховні, розвивальні й культурологічні завдання шкільної освіти полягають у тому, щоб надати школяреві розмаїтість засобів задоволення його потреб у грі, свободі їхнього вибору для підтримки високого рівня культури здоров'я. У вільній ігровій діяльності учнів, здебільшого через наслідування і творчість, повинно здійснюватися формування культури здоров'я школяра через духовний, психічний і фізичний саморозвиток [137].

Доцільність включення валеологічних знань в освітню галузь «Фізична культура і здоров'я» зумовлена значенням цих знань у формуванні здоров'я школярів. Визначення валеологічних знань в освітній галузі робить істотний внесок у культурологічне виховання учнів, а також обґрунтованої підготовки їх до життя [211; 212].

Володіння валеологічними знаннями, уміннями й навичками має велике значення в практичній діяльності людини, дає змогу плідно й тривалий час вести активну життєдіяльність. Базова валеологічна освіта покликана забезпечити кожну людину відповідними мінімальними знаннями, необхідними для повсякденного життя й діяльності в будь-якій галузі економіки, науки, культури. У своїй сукупності й взаємозв'язку знання про здоров'я людини та її культуру роблять значний внесок у розуміння сучасної наукової картини про світ і людину.

Одним із найголовніших завдань української національної школи, що визначене Державною програмою «Освіта (Україна XXI століття)», є формування і збереження здоров'я дітей і молоді. Актуальність цієї проблеми зумовлена швидким поглибленням демографічної кризи й розвитком депопуляційних процесів в Україні, що може сповільнити й навіть зупинити соціально-економічний розвиток і науково-технічний прогрес нашого суспільства [72].

Серед причин такого кризового стану – соціально-економічна й екологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я й недоліки в організації системи

освіти, що спричиняють значне психоемоційне перевантаження й недостатню рухову активність дітей і учнівської молоді. Крім цього, важливу роль у розвитку негативних тенденцій, що визначають стрімке зниження рівня здоров'я населення України, зокрема дітей, підлітків і молоді, відіграють відсутність пріоритету турботи про своє здоров'я, високого рівня культури здоров'я, санітарно-гігієнічне неучтвo й низький рівень духовного розвитку значної частини населення країни [80].

Освітня галузь «Фізична культура і здоров'я» становить собою систему наукових і емпіричних (досвідчених) знань, умінь і практичних навичок, що необхідні для виховання гуманістичного світогляду й поведінки, стійких мотивацій до дотримання здорового способу життя й безпечної життєдіяльності як важливої умови й могутнього механізму формування, збереження та зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я школярів. Знання цієї галузі дозволяють учням формувати в собі свідоме, турботливе ставлення до здоров'я як найвищої людської цінності, як умови реалізації духовного, інтелектуального, творчого, фізичного потенціалу учнів, як ефективного методу попередження інфекційних, соматичних і психічних захворювань, хвороб, що передаються статевим шляхом, і СНІДу, а також набути навичок безпечної життєдіяльності задля попередження дитячого травматизму й нещасних випадків, уміння надання першої медичної само- і взаємодопомоги в екстремальних умовах.

В основу предмета покладений холістичний підхід до людини як складної єдиної системи, що дозволить застосувати засоби самооздоровлення, загартовування, самовдосконалення, методи природного немедикаментозного оздоровлення й самозахисту, а також попередження захворювань і впливу несприятливих чинників забруднення навколишнього середовища.

Навчання й виховання високого рівня культури здоров'я повинні здійснюватися за двома взаємодоповнювальними напрямками: через освітню галузь «фізична культура і здоров'я» й інтегративний взаємозв'язок з іншими освітніми галузями навчального плану школи [109] .

Освітня галузь «Фізична культура і здоров'я» дає теоретичні засади й

практичні навички формування, збереження й зміцнення індивідуального здоров'я у всіх його аспектах – духовному, психічному й фізичному, узагальнює, систематизує й доповнює знання валеологічного, фізкультурного циклів, а також знання з предмета безпеки життєдіяльності, отримані в інших освітніх галузях.

Зміст фізичного виховання поданий у шкільній програмі, яка має містити базову й регіональну програми та шкільний компонент, що формується навчальним закладом і зумовлено потребою врахувати запити й інтереси учнів, природні умови їх проживання, стан здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість, матеріальну базу школи, регіональні особливості. Результати теоретичного аналізу свідчать, що розвиток і спрямованість програм з фізичної культури школярів залежить від соціально-політичних, економічних та екологічних умов у країні. Сучасні програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл акцентовані переважно на формування рухової культури з пріоритетом розвитку фізичних якостей та рухових умінь. Головна мета чинних у країні програм з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл продовжує залишатись освітньою, а оздоровчі завдання здебільшого проголошуються без їх практичного застосування.

Перелік фізичних вправ, поданих у шкільних програмах, практично однаковий. Вивчаються загальнорозвивальні вправи, акробатика, лазіння і перелізання, вправи з рівноваги, виси та упори, стрибки, танцювальні вправи, біг, метання, спортивні ігри. Аналіз змісту програм дає підстави стверджувати, що значна частина фізичних вправ мають військово-прикладну, а не оздоровчу спрямованість.

Основні завдання реалізації цієї мети з розділу «Фізична культура»: оволодіння учнями основами фізичної культури (знання, потреби, мотиви, уміння здійснювати рухову, фізкультурно-оздоровчу й спортивну діяльність); досягнення оптимального рівня здоров'я, фізичного розвитку й рухових якостей; виховання моральних і вольових якостей характеру особистості; формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя й культури здоров'я; виховання звички

регулярно займатися фізичними вправами і спортом.

Цілісність і послідовне структурування змісту валеологічної освіти, системне викладання її, виявлення різноманітних внутрішньодисциплінарних і міждисциплінарних зв'язків і зведення окремих ланок об'єкта вивчення в єдину теоретичну картину, необхідну для орієнтації й залучення учнів у систему неперервної валеологічної освіти.

Основні завдання розділу «Валеологія»:

- ознайомлення учнів з основними валеологічними принципами й закономірностями життєдіяльності людини;
- створення у школярів постійних мотиваційних установок на валеологічну поведінку та здоровий спосіб життя як провідної умови й ефективного механізму формування, збереження і зміцнення здоров'я;
- розвиток в учнів усвідомлення, що людина – частина природи і стан її здоров'я формується й залежить від природних чинників та встановлення гармонійних відносин із природою й суспільством;
- свідоме оволодіння учнями валеологічними знаннями, уміннями й навичками, активне творче їхнє застосування з метою формування, збереження й зміцнення індивідуального здоров'я.

У 1-2-х класах шкільний предмет «Основи здоров'я і фізична культура» не передбачає глибоке вивчення анатомії, фізіології й інших наук. Основне завдання предмета на початковому етапі освіти й виховання – сформувати ставлення до себе, свого «Я» як до чогось унікального, неповторного, що може виявлятися на різних рівнях.

Предмет «Основи здоров'я і фізична культура» в 1 класі дозволяє на етапі адаптації дитини до школи ввести елементи техніки спілкування з однолітками й близькими, сформувати високий рівень спілкування з іншими людьми. На уроках розвивається вміння слухати й говорити, переконувати, розуміти недосконале, не вимагаючи подальших пояснень, відрізняти неправду від правди, не підкорятися впливові, переборювати власні недоліки. Практично введення предмета в початковій школі дозволяє сформувати основи

життєдіяльності, уміння зрозуміти себе й інших і нікому не заподіювати шкоди [137].

Розкриття змісту навчального предмета «Основи здоров'я і фізична культура» в 1–2 класах вимагає приділяти особливу увагу віковим особливостям учнів. Викладання матеріалу треба будувати з огляду на їхній невеликий життєвий досвід й обсяг уявлень і знань, проводити його в живій, образно-емоційній формі. Теоретичні питання повинні бути пов'язані з життям, практичною діяльністю школярів. Це забезпечує високий навчальний ефект і викликає інтерес до занять. Необхідно переконати учнів у тім, що правильне використання природних засобів оздоровлення (сонця, повітря й води) дозволить їм краще організувати свою навчальну роботу, ефективний відпочинок і забезпечить радість спілкування з навколишнім світом. У коло завдань цього предмета входить формування в учнів загальних уявлень про здоров'я, хвороби, розкриття змісту основних заповідей здоров'я.

Виховання звички в школярів вести здоровий спосіб життя дозволить їм успішніше освоювати основи оздоровчих технологій. Учень повинен володіти простими прийомами самомасажу біологічно активних точок вух, носа, точок бадьорості. Знання школярами основних правил культури харчування буде сприяти рятуванню від шкідливих і придбанню корисних звичок, забезпечить умови гармонійного росту й розвитку власного організму.

Основні правила поведінки і спілкування з тими, хто їх оточує, дозволять учням швидко накопичувати досвід спілкування, що також позитивно позначиться на їхньому здоров'ї.

Беручи до уваги малий обсяг знань і невеликий життєвий досвід, а також допитливість учнів, необхідно дати основи знань правил поведінки школяра в побуті, на вулиці й сформувані усвідомлене їх виконання, щоб уникнути отримання побутових травм і зберегти життя. Основні правила поведінки і дій в екстремальних ситуаціях допоможуть учням ефективніше й корисніше діяти в складних обставинах. Знання й уміння надання посильної першої медичної допомоги й самопомоги в травмонебезпечних ситуаціях дозволять учням не

допустити серйозних наслідків для стану здоров'я потерпілого. Специфіка викладання предмета в 1–2 класах вимагає приділяти велику увагу роз'яснювальній роботі з батьками щодо ефективного засвоєння навчального матеріалу школярами.

Формами навчального контролю з предмета в 1–2 класах можуть бути бесіди, вікторини, змагання, що моделюють ігри, річна оцінка, що виставляється наприкінці навчального року на підставі спостережень за учнями, вивчення їхнього способу життя й поведінки.

Простежуючи життя молодшого школяра з першого класу до переходу до навчання в основній школі, учитель формує його свідомість і сприяє усвідомленню ним законів життя. На першому етапі навчання школяр одержує право вільно висловлювати свою думку, право на волю пошуку, одержання й передачі інформації про здоров'я. У 3–4-х класах з предмета «Основи здоров'я і фізична культура» передбачається набуття школярами «азбучних знань», уявлень, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення свого здоров'я і здоров'я інших людей.

Учні повинні розуміти причини нервово-психологічних перевантажень і способи їхньої профілактики, а також значення режиму дня для свого здоров'я тощо. Їм повинні бути дані відомості про гігієну статі. У школярів необхідно виробити позитивне ставлення до профілактичних оглядів і негативне ставлення до самолікування, і, крім того, учні повинні знати способи профілактики захворювань. Необхідно знайти правильний тон спілкування з молодшим школярем, говорити доступною мовою, але не уникати наукової термінології, необхідної для вивчення конкретної теми.

Хотілося б підкреслити, що наприкінці початкової школи в учнів має бути сформовано переконання в тому, що і здоров'я, і щастя, й інші земні радості – усе це залежить від самої людини, від стану її духовності, яку можна й потрібно розвивати, виправляти й формувати. Необхідно формувати в учнів розуміння того, що здоров'я – найвища людська цінність, і кожний несе відповідальність за стан свого здоров'я.

Знання особливостей рослинної їжі і її впливу на здоров'я організму, корисних і шкідливих звичок у харчуванні, уміння правильно приготувати чай, відвар, знайомство з традиціями української кухні й харчування в умовах екологічного неблагополуччя будуть сприяти збереженню високого рівня здоров'я школярів.

Правила пожежної й дорожньої безпеки, уміння поводитися на воді, у зимовий час, спеку і т. п. дозволять школярам уникнути травматизму й нещасних випадків. Учні повинні знати і вміти надати першу медичну допомогу й самодопомогу при влученні сторонніх тіл в око, вухо, горло, ніс, при укусах комах, змій і інших тварин. Можна використовувати такі форми навчального контролю з предмета в 3–4-х класах: бесіди, вікторини, конкурси, змагання, що моделюють ігри, річна оцінка (виставляється на підставі спостережень за учнями, вивчення їхнього способу життя й поведінки).

Здається, що така організація й урахування методичних особливостей роботи з освітньої галузі фізична культура і здоров'я в початковій школі дозволить ефективно реалізувати завдання щодо формування культури здоров'я молодших школярів.

Знання про здоров'я формується на рівні інформації про основні відомості про здоровий спосіб життя й елементарні вміння й навички, необхідні для підтримки здоров'я й працездатності; вводяться елементи фізичної й психічної гігієни, елементи керування собою, аутотренінг, що сприяє керуванню своїми емоціями, настроєм, сном, увагою, умінням усувати й переносити біль, здійснюється знайомство з елементарними аспектами самопсихоаналізу, формується рефлексія, адекватна нормам поведінки в соціумі [137].

При викладанні предмета «Основи здоров'я і фізична культура» в класах потрібно створювати позитивні морально-психологічні установки й викликати інтерес до цього предмета. Розкриваючи багатогранність оздоровчих систем, варто підвести учнів до створення індивідуальної оздоровчої системи, з урахуванням природного оточення й можливостей людини. Необхідно

сформувати в школярів розуміння того, що організм людини – це система, що саморегулюється, самовдосконалюється. Зважаючи на індивідуально-дозовані навантаження різного характеру, можна підвищити резервні можливості організму і його працездатність. Знання й уміння використовувати різні види масажу та самомасажу дозволить школярам швидко позбутися деяких відхилень у діяльності організму й підготувати його до майбутніх фізичних і психічних навантажень.

Необхідно сформувати в учнів особисту відповідальність за своє здоров'я. Відомості про типи вищої нервової діяльності, про характер людини й володіння методикою формування позитивних рис особистості забезпечать школяреві взаєморозуміння з людьми, а отже гарне самопочуття й здоров'я самого школяра й тих, хто оточує. Украй потрібні учням знання й уміння пожежної та дорожньої безпеки, що забезпечують правильні дії в екстремальних ситуаціях. Своєчасне надання учням першої медичної допомоги при втраті свідомості, зупинці подиху, кровотечах і ін. можуть зберегти життя й зменшити негативний вплив травми на здоров'я потерпілого.

На заняттях необхідно сформувати систему знань про родину, основні правила догляду за дитиною, розвинути потребу духовної, психічної й фізичної турботи про близьку людину, навчити організації здорового способу життя дитини. Варто переконати школярів, що їхня свідомість багато в чому визначає їхній стан здоров'я і стан здоров'я оточення, у якому вони знаходяться.

Володіння методом словесно-образного емоційно-вольового керування станом людини допоможе школярам формувати себе як особистість, здійснювати самовиховання, правильно реагувати й благополучно виходити з різних несприятливих ситуацій. Знання й уміння з питань самовиховання будуть сприяти становленню особистості школярів. У контексті цього учням необхідно дати зрозуміти, що своє здоров'я варто розглядати як результат самовиховання.

Одночасно в сучасних програмах, посібниках з фізичної культури [6; 165] розглянуто такі валеологічні питання:

Перший клас. Поняття про здоровий спосіб життя, значення фізичної культури для здоров'я людини. Руховий режим. Біологічна потреба організму в рухах. Правила поведінки на заняттях фізкультурою, з метою запобігання травматизму. Одяг і взуття для занять фізичною культурою; гігієнічні правила виконання фізичних вправ. Ранкова гімнастика. Процедури особистої гігієни. Вправи для формування постави. Поняття про загартовування; виконання фізкультхвилинок, повітряний режим вдома і в школі; значення уроків лижної підготовки для здоров'я, вимоги до одягу, правила поведінки.

Другий клас. Руховий режим другокласника, загальний вплив фізичних навантажень на організм дитини. Профілактика хвороб, травматизму; правила гігієни і техніки безпеки на заняттях фізичними вправами. Ранкова гімнастика, значення, правила і умови виконання. Вплив фізкультхвилинок на розумову працездатність; значення і зміст фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань. Оздоровче значення лижної підготовки, поведінка на уроках. Гігієна спортивного одягу. Значення рухливих ігор для всебічного розвитку дитини. Значення, правила, засоби і способи гартування. Лічба частоти серцевих скорочень і дихання. Фізіолого-гігієнічна характеристика і значення бігових вправ.

У 3-му класі: Детальний розгляд значення елементів режиму дня, руховий режим, норми рухової активності. Профілактика хворіб та пошкоджень. Правила поведінки на уроках лижної підготовки з метою попередження травм. Правильна і неправильна постава. Як правильно дихати. Дихання під час ходьби, бігу, пересування на лижах. Дихання з метою запобігання травматизму. Заняття фізичною культурою в школі, вдома, в гуртку загальної фізпідготовки. Історія українського спорту. Визначення стану організму та інтенсивності навантажень по ЧСС. Державні тести і нормативи оцінки стану фізичної підготовленості.

Четвертий клас: Поняття про особисту фізичну культуру. Детальний розгляд значення елементів режиму дня. Вплив рухового режиму на організм. Активний відпочинок у позаурочний час та його значення для здоров'я і працездатності. Профілактика хворіб та пошкоджень під час занять фізичними

вправами, перша допомога. Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей. Вправи для розвитку рухових якостей у молодшому шкільному віці. Тренувальне значення фізичних вправ. Суб'єктивне відчуття, захисне і тренуюче значення втоми. Самоконтроль за станом організму під час виконання фізичних вправ. Сполучення фізичних вправ з диханням: при бігу, ходьбі, стрибках, їзді на лижах; гартування організму, загартовування водою. Правила купання у відкритих водоймах. Правила поведінки на уроках лижної підготовки, попередження обморожування, догляд за лижами. Правила організації і проведення рухливих ігор та їх вплив на організм дитини [6; 138; 163; 207].

Обов'язкова умова підручників з курсу «Основи здоров'я» – змістові й мотиваційні їх зв'язки з навчальним матеріалом інших предметів початкової школи (фізичне виховання, ознайомлення з навколишнім, трудове навчання тощо) [6]. Наскрізною лінією підручників проходить ідея здорового способу життя, до складників якого належить спосіб життя не лише особи, а й сім'ї, групи людей, суспільства.

Зміст підручників побудовано переважно за лінійним принципом. Але, щоб сформувати навичку, потрібно досить часто до неї звертатися, тому безвідносно до нової теми (а краще у зв'язку з нею) рекомендується пригадувати попередній матеріал, заохочувати дітей, перевіряти виконання правил і порад, спілкуватися щодо цього з батьками.

Навчальний процес у 1-му класі здійснюється за підручником «Основи здоров'я». Книга охоплює всі компоненти курсу: що таке здоров'я, фізичне, психічне, соціальне, духовне; безпека життєдіяльності. У такій послідовності вони представлені у підручнику. Враховуючи несформованість у першокласників навички читання, інформаційна функція змісту представлена в підручнику дуже економно. Як правило, це вступ до теми (1–3 коротких речення), завдання до малюнків. Формування завдань, правил, порад відзначається особистісно зорієнтованим спонукальним стилем, що заохочує дитину до співпраці.

Зміст підручників з курсу «Основи здоров'я» у 2–4-х класах – логічне продовження курсу першого класу. Це дозволяє розширювати, збагачувати, узагальнювати знання учнів про здоровий спосіб життя, безпеку життєдіяльності та їхній зв'язок з природними її соціальними чинниками. Зміст знань про здоров'я дитини розглянуто у підручниках як цілісну систему, компонентами якої є фізичне, соціальне, психічне та духовне здоров'я. У них також подано детальну інформацію про безпеку життєдіяльності учнів удома, в школі, на вулиці, в громадських місцях, на відпочинку [155].

Здоров'язбережувальний вплив навчальних книг на особистість молодшого школяра здійснено змістом навчального матеріалу – текстами та навчальними завданнями і вправами. В інформативних текстах схарактеризовано об'єкти, події, виділено їх істотні ознаки, здійснено причиново-наслідкові пояснення фактів, подій, ситуацій, подано визначення понять, узагальнення, висновки тощо [35].

Інформативні тексти супроводжують інструментально-практичні правила, пам'ятки, поради, комплекси фізичних вправ тощо. Цим самим реалізовано, щоб теоретична інформація, яку отримують учні з кожної теми, опиралася на їхній життєвий досвід, засвоювалась на практичному рівні та пов'язувалася з практичним застосуванням у повсякденному житті школярів.

З цією метою у кожній темі передбачено інформативний та практичний блоки, щоб на основі засвоєних знань формувати в учнів практичні уміння і навички. Наприклад, відомості про розпорядок дня школяра (2 клас) зорієнтовані на формування в учнів корисних звичок (щодня робити зарядку, виконувати вранішні процедури; чергувати працю з відпочинком, відпочивати на свіжому повітрі, в один і той же час харчуватися, лягати спати тощо), а відтак на формування здорового способу життя [35].

Предмет «Основи здоров'я» в 2–4-х класах інтегрує валеологічні, природничі, медичні, соціальні, психологічні, фізичні знання та знання з безпеки життєдіяльності учнів. Виходячи з цього, основними поняттями предмета є здоров'я, здоровий спосіб життя, безпека життєдіяльності.

Відповідно до завдань предмета основними структурними компонентами його змісту визначено:

- знання (факти, уявлення, поняття): валеологічні, природничі, медичні, соціальні, психологічні, фізичні та з безпеки життєдіяльності;
- способи діяльності (навчально-пізнавальна діяльність учнів щодо оволодіння ними природничими, медичними, соціальними, психологічними, фізичними, валеологічними знаннями та з безпеки життєдіяльності). Це практична діяльність учнів, пов'язана з охороною свого здоров'я та здоров'я інших людей, алгоритми їх виконання; використання правил поведінки учнями у різних ситуаціях: приготування корисної їжі; запобігання шлункових інфекційних хвороб; зміцнення здоров'я за допомогою природних чинників; поведінка на залізничній колії; користування громадським транспортом; спілкування з незнайомими людьми тощо;
- цінності поведінки і діяльності школярів (усвідомлення життєво значущих понять здоров'я, безпека, життя, друзі, права, сім'я, стосунки, спілкування, самопізнання тощо) [155].

Змістовий компонент підручників з курсу «Основи здоров'я» представлений предметно орієнтованими текстами, де репрезентовані валеологічні, соціальні, психологічні, медичні знання, а також знання з безпеки життєдіяльності.

У кінці кожного розділу підручників вміщено комплекси фізичних вправ та комплекси вправ за мотивами народних казок, спортивні та народні ігри з метою їх засвоєння учнями не тільки на уроках фізичної культури, а й на уроках з основ здоров'я. На наш погляд, це забезпечить рухову активність молодших школярів не від уроку до уроку фізкультури, а щоденно, в зручний для дитини час [80].

Вправлятися у виконанні вправ, зображених у підручнику, дитині в школі допоможе вчитель, удома – батьки, старші члени родини. Лише в сім'ї є можливості для того, щоб уміння, які формувалися на уроці, переросли в навички. Такий підхід, на наше переконання, сприятиме фізичному розвитку

дітей, зорієнтує молодших школярів на збереження і зміцнення свого здоров'я через прилучення до здорового способу життя.

Зміст текстів підручників для 2-х і 3-х класів підсилюють поради, вміщені у голубих рамках. Так, у підручнику для 2 класу у структурі теми «Людина та її здоров'я» подано поради щодо значення прогулянок у підтриманні здорового способу життя:

У підручнику для 3 класу при вивченні тексту «Традиції харчування» подано практичні рекомендації з оптимального харчування: Така форма подачі матеріалу сприяє кращому його запам'ятовуванню, фокусує увагу учнів на головному. Також у підручниках вміщено повідомлення у червоних рамках, де подано інформація, що стосується безпеки життя. Цікавий спосіб побудови навчальних текстів. Це не лише навчально-пізнавальні твори розповідного характеру, а й тексти, спосіб побудови яких діалоговий, у формі ситуацій морального характеру.

У процесі опрацювання учнями інструментально орієнтованих тестів відбувається засвоєння правил і виконання алгоритмів навчально-пізнавальної та практичної діяльності, формуються вміння та навички: загальнопізнавальні (аналізувати, порівнювати, узагальнювати тощо), предметні (активно відпочивати; піклуватися про своє здоров'я та здоров'я інших людей; спілкуватися з членами родини, друзями, учнями класу; керувати власними емоціями; адекватно діяти в небезпечних ситуаціях тощо).

Важливим є представлення у підручниках навчальних текстів про способи діяльності школярів (навчально-пізнавальна діяльність учнів щодо оволодіння валеологічними знаннями та знаннями з безпеки життєдіяльності; практична діяльність учнів пов'язана з охороною та збереженням здоров'я і життя як свого, так і інших людей), алгоритми їх виконання. Зміст розділів формують і правила поведінки учнів у різних ситуаціях. Виконуючи алгоритми, засвоюючи правила, учні опановують вміння (загальнонавчальні – вміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати, встановлювати причиново-наслідкові зв'язки, доводити, діяти за аналогією тощо), навички (піклуватися про своє

здоров'я, керувати власними емоціями, адекватно діяти в небезпечних ситуаціях тощо).

Емоційно-ціннісний компонент змісту в підручниках представлено через ціннісно орієнтовані тексти. В них подано матеріал, необхідний дітям в їхньому повсякденному житті; опорні знання; різноманітні запитання і завдання; діалогічний характер текстів. Відповідно в процесі опрацювання навчальних текстів підручника учні одержують знання про цінність здоров'я.

Отже, у структурі підручників для початкової школи з курсу «Основи здоров'я» представлено знання про навколишній світ (репрезентовані у предметно орієнтованих текстах), знання про способи діяльності (інструментально орієнтовані тексти), знання про цінності (ціннісно орієнтовані тексти). Використання їх у сукупності з фізичним вихованням дає змогу сформувати у молодших школярів цілісне уявлення про здоров'я та засоби і методи його досягнення.

3.2 Методика формування валеологічних знань учнів початкових класів у процесі фізичного виховання

Початкова освіта як частина загальної середньої освіти спрямована на всебічний розвиток дітей молодшого шкільного віку та повноцінне оволодіння ними всіма компонентами навчальної діяльності. Тому формування змісту освіти відбувається з урахуванням наступності й неперервності, доступності та науковості, потенційних можливостей для взаємозв'язку навчання, виховання й розвитку та реалізації принципів індивідуалізації, гуманізації навчально-виховного процесу. Навчання спрямовано на засвоєння систематичних знань про природу, людину, суспільство, культуру й виробництво засобами пізнавальної діяльності, результатом якого є інтелектуальний, соціальний і фізичний розвиток особистості.

Знання – це цілісна система нагромаджених людством відомостей, фактів, наукових теорій, законів, понять. Дидактика виділяє такі види знань:

- основні терміни та поняття (забезпечують розуміння, тлумачення, сприйняття наукових положень);
- факти щоденної дійсності й наукові факти (допомагають пізнанню законів будь-якої науки, формуванню переконань, формулюванню, обстоюванню ідей);
- основні закони науки (розкривають зв'язки та відношення між різними об'єктами і явищами дійсності);
- теорії (містять систему наукових знань про певну сукупність об'єктів, про методи пояснення й передбачення явищ конкретної предметної галузі);
- знання про способи діяльності (вони є сукупністю методів набуття та нагромадження знань);
- оцінювальні знання (відомості про норми ставлення до різних явищ життя).

Для задоволення потреби у формуванні належного міцного здоров'я створена система фізичного виховання, яка безпосередньо й опосередковано впливає на розвиток школяра. Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура» передбачає формування в школярів знань, навичок, що сприяють здоровому способу життя та практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами й проведення активного відпочинку; розширення рухового досвіду, функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей та природних здібностей; удосконалення навичок базових рухових дій і їх використання у повсякденній та ігровій діяльності; формування потреби у виконанні рухових дій для забезпечення біологічно необхідного обсягу рухової активності як одного з базових чинників здорового способу життя, виховання потреби в здоров'ї як важливої життєвої цінності.

Фізичне виховання спрямоване на розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань. Освітні завдання реалізуються шляхом формування в учнів системи знань, умінь і навичок. У дитини необхідно створити «школу рухів»,

до якої належать формування та удосконалення життєво важливих умінь та навичок з ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння, ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді та ін. Потрібно навчити дітей регулювати свої рухи у просторі, часі та за фізичними зусиллями. Відтак у них закладуться основи технічно правильного виконання дій, засвоїться культура рухів.

Завдяки високій пластичності нервової системи в дітей початкових класів швидко встановлюються нервові зв'язки й формуються умовні рухові рефлекси. Водночас дитина повинна не лише вміти користуватися своїми рухами у звичайних умовах, а й у різних умовах, які в повсякденному житті постійно змінюються. Тому сформовані навички з певних рухів повинні бути не тільки міцними, а й достатньо гнучкими (пластичними).

Знання, які отримує дитина про виконання окремих рухів, мають не тільки загальноосвітнє значення, вони безпосередньо сприяють успіху в засвоєнні цих вправ. Дослідженнями Е. С. Вільчковського [41] доведено, що формування рухових навичок, засноване на розумінні дитиною техніки виконання запропонованих вправ, набагато ефективніше, ніж у тому випадку, коли діти виконують вправи механічно (при застосуванні репродуктивного методу «Роби, як я»).

Під час виконання фізичних вправ учні збагачують свої знання про назви частин тіла людини. Паралельно з накопиченням рухового досвіду вони привчаються виконувати вправи за словесною інструкцією, без показу, запам'ятовувати окремі елементи руху – напрям, амплітуду, послідовність. П. Ф. Лесгафт підкреслював, що було б принципово неправильним обмежувати фізичне виховання лише фізичним розвитком дитини, не менш важливо навчити її «ізолювати окремі рухи і порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними та пристосовувати до перешкод, долаючи їх з можливо більшою спритністю та настирливістю, інакше кажучи, привчати без великих зусиль й в можливо менший проміжок часу свідомо проводити найбільшу фізичну працю» [122, с. 295].

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 методика 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. 3.1).

Методика формування валеологічних знань у процесі фізкультурної освіти в учнів 1–3-х класів припускає ефективніше вирішення завдань оздоровчого, освітнього і виховного характеру у сфері фізичної освіти молодших школярів шляхом послідовного вивчення теоретичних знань валеологічного характеру і формування умінь і навиків здорового способу життя.

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.

Концепція методики формування валеологічних знань у процесі фізкультурної освіти молодших школярів припускає визначення змісту й організації роботи з формування у дітей звичок здорового способу життя в процесі фізичного виховання. Звичка – потреба людини в здійсненні певних дій в конкретній ситуації. У основі механізму її реалізації лежать автоматизовані способи виконання дій, закріплені внаслідок багатократних повторень.

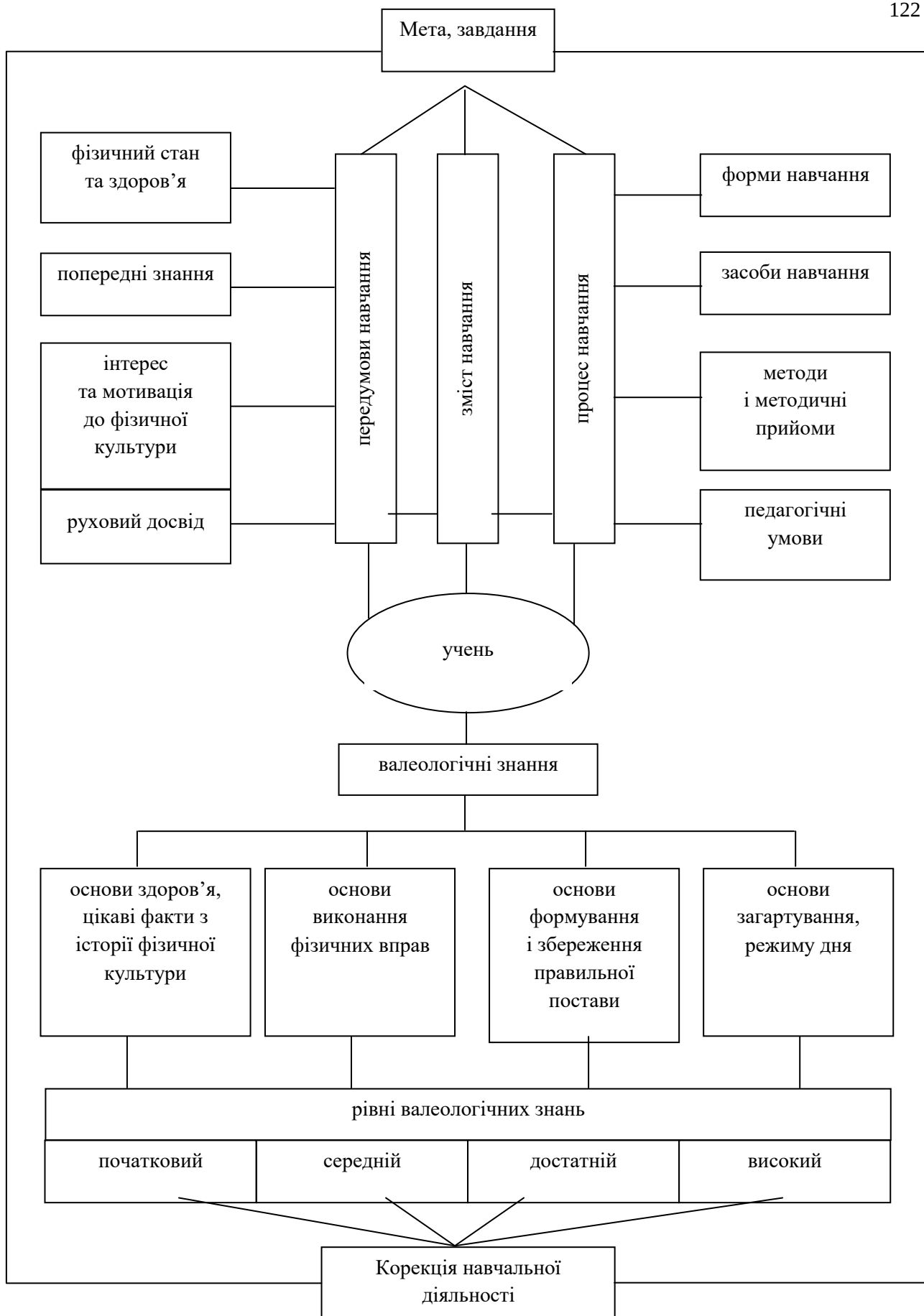


Рис. 3.1. Структура методики формування валеологічних знань учнів у процесі занять фізичною культурою

Досягнення цієї мети реалізується через вирішення таких завдань:

- придбання необхідних знань щодо збереження і зміцнення здоров'я;
- формування уміння самостійного використання засобів фізичної культури і оздоровчих чинників природи;
- виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я.

Формування валеологічних знань школярів здійснюється відповідно до принципів гуманізації, свідомості й активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, наочності, міцності й прогресування.

Зміст навчальної діяльності, направленої на засвоєння соціального досвіду за допомогою вивчення наукових понять, об'єднаних у змістоформувальні категорії, є основоположним елементом моделі формування системи теоретичних знань валеологічного характеру. На основі визначення методики як форми наукового знання, що реалізовує процес фізкультурної освіти через єдність педагогічних закономірностей і технології, нами представлена модель освітнього процесу.

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 в 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.

Основою принципу моделі «навчання у русі» лежить створення педагогічного процесу, сприяючого розвитку творчої атмосфери під час засвоєння школярами різних предметів, передбачених навчальною програмою для учнів різних вікових груп. Для вдосконалення зворотного підходу вчитель може використовувати різнобічні інтерактивні завдання, форми та методи, які сприяють реалізації закріплення отриманих на уроці знань у вигляді просторово-рухового їх виконання з метою інтелектуального та фізичного гармонійного саморозвитку дітей, формування у них стереотипу правильної постави. Засвоєння школярами змісту навчального матеріалу на основі просторово-рухового відтворення спонукає до його логічного усвідомлення, що загалом сприяє підвищенню мотивації до навчання.

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) (рис. 3.2).

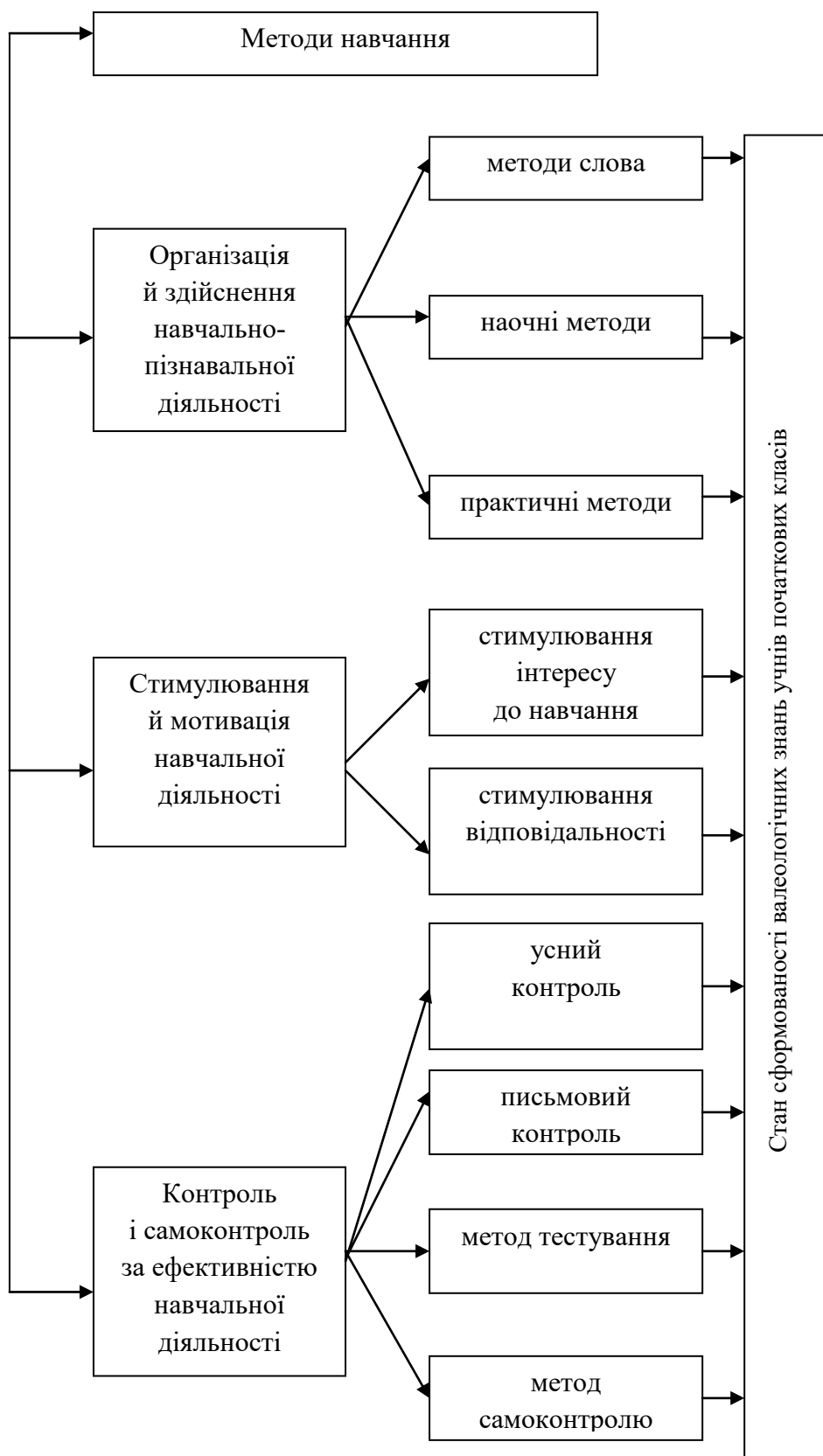


Рис. 3.2. Методи формування валеологічних знань учнів початкових класів

Професійне, цілеспрямоване поєднання вчителем психофізичних емоційних та рухових методик засвоєння навчального матеріалу на основі дидактичних принципів базується на закономірностях навчання і виховання, створюючи такі умови освітнього середовища, які, з одного боку, провокують безпосередньо на уроці виникнення критичного моменту засвоєння змісту і сутності нового навчального матеріалу, а, з іншого, стимулюють до створення в учнів імпульсу для творчого мислення.

Формування валеологічних знань молодших школярів здійснено 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.

Інтелектуальна гра – один із перевірених способів стимуляції мотивації дітей до навчання, формування творчого мислення школярів. У технології методики «навчання у русі» передбачено її впровадження і як форми проведення уроку, і як дидактичного прийому уроку. Означені навчально-методичні підходи сприяють створенню комфортних фізіологічно доцільних умов навчання, стимулюючи учнів до відтворення змісту навчального матеріалу та якості перевірки його засвоєння у вигляді певних рухових структур, які окрема дитина або групи школярів демонструють як відповіді під час проведення запропонованих вчителем різноманітних за змістом та правилами проведення дидактичних ігор.

У психолого-педагогічній літературі [126; 152; 156; 160] загально визначено, що інформація запам'ятовується швидше, якщо дитина не лише чує, але і бачить, образно уявляє те, що вона почула під час ігрової діяльності або якихось рухових дій, які сприяють створенню певного емоційного фону та настрою. Таким чином, передбачене дидактичною технологією «навчання у русі» методичне впровадження рухових ігрових ситуацій під час відповідей змістовності навчального матеріалу сприяє розвитку зацікавленості дітей у

правильній відповіді, що загалом створює та підвищує інтерес до інформації, яку школярі отримують під час уроку з конкретного предмету. Зміст навчального матеріалу, який вивчається, супроводжується руховими діями певної структури, що сприяє психофізичному розвитку школярів. Передача та закріплення знань під час рухової дидактичної гри дозволяє залучити до процесу запам'ятовування не лише свідому пам'ять дитини, а й проміжне асоціативне мислення, що вдосконалює процеси моделювання образ-асоціацій змісту знань відповідно до сутності інформації, яку надає вчитель.

Учені [78] вважають, що запам'ятовування та усвідомлення отриманої інформації краще відбувається тоді, коли людина стоїть або рухається, а найбільш оптимальна форма – фонові рухові активності, яку доповнюють асоціації (образно-рухове сприйняття). У системі пізнавально-рухового навчання рухова активність школярів поліпшує якість сприйняття навчальної інформації. Під час установки на усвідомлене запам'ятовування базових сюжетів гри накладається мимовільне відтворення в пам'яті дитини зміст і сутність викладеного вчителем на уроці матеріалу та прагнення дитини відтворити певну структуру рухових дій, що означають правильну відповідь. У руховій дидактичній грі спостерігається мимовільне запам'ятовування і паралельно завдяки виконанню рухових дій відповідної спрямованості і фізичних вправ визначеної структури знімається розумова втома, відбувається корекція зору, постави, поліпшується функція дихання, покращується емоційний стан школяра.

Пізнавально-рухове навчання безпосередньо спонукає дітей демонструвати свої розумові здібності та знання. Кожен з учнів намагається проявити їх вже на початку гри, щоб не підвести свою команду (ряд, у якому він сидить під час навчання у класі), або поліпшити свій престиж в очах товаришів під час, наприклад, дидактичної парної гри-змагань, по сюжету якої при умові набрання певної кількості балів один учень ставить питання, а другий повинен миттєво правильно відповісти. Ефект залежить від професійної майстерності вчителя, тобто від оригінальності та певної простоти

запропонованих ним правил гри, її організації, розподілу ролей або розгортання сюжету.

Отже, основою дидактичної технології «навчання у русі», за О. Д. Дубогай [78], є рухове відтворення навчального матеріалу, що ґрунтується на таких етапах:

– Перший етап. Для формування умінь і навичок рухового відтворення математичного і мовного матеріалу проводяться ігри з поступовим нарощуванням самостійної рухової діяльності (відтворення кінчиком носа, плечовими точкам або певними рухами тілофігур, літер алфавіту, слів, цифр, математичних прикладів і т. д. або рухових ігор у вигляді групового вставання, підняття рук та інше на розпізнавання частин мови, реакції на правильну відповідь при розв’язанні арифметичних прикладів, задач чи іноземних слів у вигляді заздалегідь зумовлених конкретних рухів, фонетичної ритміки і інше).

– Другий етап. Вправи на синхронне проговорення та паралельне рухове виконання кінчиком носа або плечовими точками таблиці множення, слів іноземної мови, явищ природи, частин речення та інші творче нароблені завдання в кількісній і якісній аналогії.

– Третій етап. Формування вмінь використовувати засвоєний навчальний матеріал в ігровій формі як сидячи, так і під час рухів та стоячи, або під час ходи чи, наприклад, під час виконання вправ ранкової гімнастики, перервах або тематичних уроках фізичної культури.

З метою стимулювання мотивів пізнання використано методичні підходи поєднання змісту навчального матеріалу з паралельним супроводженням його відповідною структурою певних рухових дій, які не лише поширюють діапазон мисленевого сприйняття, але і своєчасно знімають розумову втому, поліпшуючи загальний рівень розумової працездатності і, відповідно, сприяючи перетворенню учня в суб’єкт навчання.

Формування валеологічних знань учнів здійснено в різних формах навчання: на уроках фізичної культури, на уроках з інших предметів, фізкультурних хвилинках, фізкультурних паузах під час виконання домашніх

завдань, самостійні заняття (рис. 3.3). Реалізуюючи освітні завдання на уроках фізичної культури учні початкових класів здобувають необхідні знання, уміння й навички виконувати фізичні вправи та дотримуватися здорового способу життя.

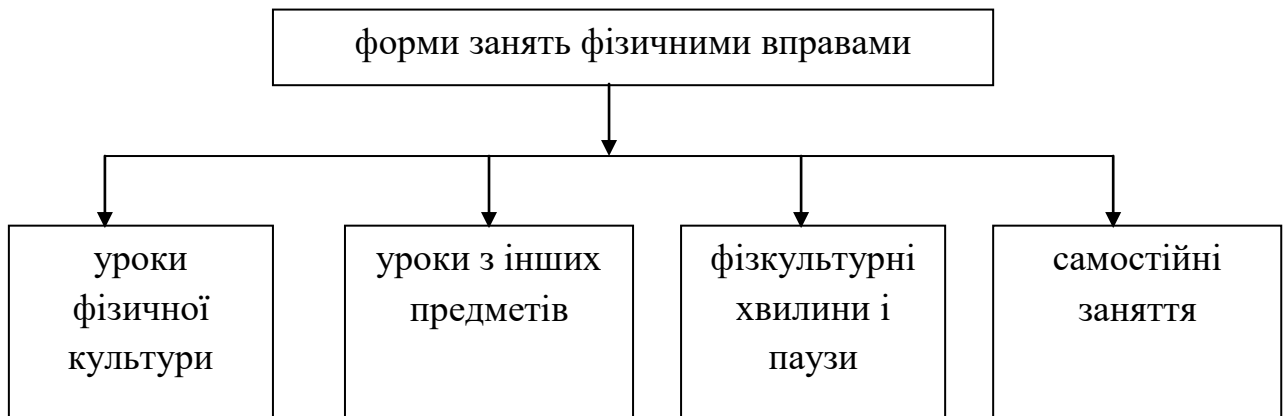


Рис. 3.3. Форми засвоєння учнями валеологічних знань

Методичне забезпечення процесу формування системи теоретичних знань валеологічного характеру здійснюється за допомогою їх актуалізації на уроках фізичної культури (рис 3.4), і базується на використанні комплексу методичних прийомів заснованих на виділенні часу для вивчення теоретичного матеріалу, вирішенні оздоровчих завдань у поєднанні із змістом розділів навчальної програми після фізичної культури, виконання навчальних завдань із застосуванням наочної допомоги, оздоровчих ігор і системи домашніх завдань, що частково фіксуються в робочому зошиті з їх подальшим обговоренням і сприяючих закріпленню знань, що мають виражений оздоровчий характер.

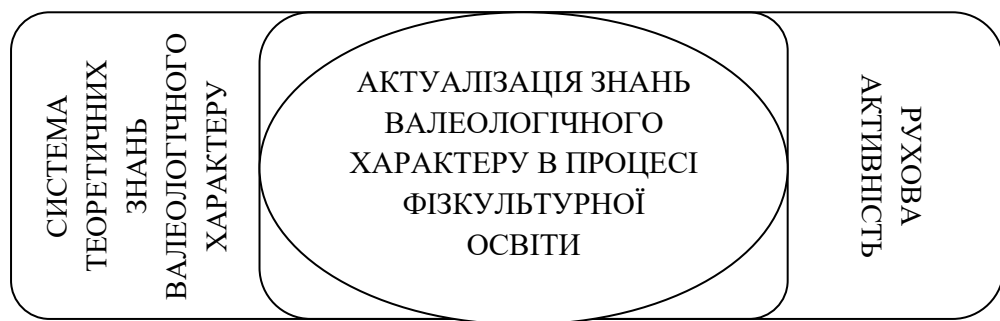


Рис. 3.4. Загальна методична схема з'єднання рухового і теоретичного компонентів у процесі фізкультурної освіти молодших школярів

Важлива форма фізичного виховання – фізкультурні хвилинки, які сприяють активному відпочинку завдяки переключенню видів діяльності. Час проведення фізкультурних хвилинوک залежить від виду і місця уроку в розкладі, а також від структури компонентів уроку та його типу, стану учнів, сезону року і навчальної чверті. Фізкультурна хвилинка триває 2–3 хв, до її комплексу входять 4–5 простих, доступних вправ, які не вимагають великого напруження, складної координації і впливають на основні м'язові групи. Кожну вправу повторюють 4–6 разів, темп виконання середній. Такі вправи поліпшують кровообіг і дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів.

У молодших школярів під час письмових робіт м'язи рук стомлюються від одноманітних динамічних напружень, унаслідок чого порушується стереотип навички правильного письма. Тому на таких уроках доцільно виконувати фізичні вправи для рук і пальців. Крім того, виконуючи письмові роботи, учні довше, ніж звичайно, перебувають у зігнутому положенні. Тому, за рекомендаціями О. Д. Дубогай [78], у комплекси фізкультурних хвилинوک треба вносити вправи на інтенсивне потягування, випрямлення, на вигинання хребта, на розпрямлення грудної клітки, для зору та ін. Після тривалого сидіння за партою, що спричинює застійні явища у нижніх кінцівках, ділянках тазу та живота, рекомендуються вправи для ніг.

Для активізації дихання і діяльності серцево-судинної системи краще застосувати фізкультурні хвилинки з віршованими вигуками учнів, лічилки, кричалки, пісні, речитативи тощо.

Орієнтовні комплекси фізкультурних хвилинوک

Для уроків письма

Учитель

- Нову вправу вивчаємо, діти,
- Руки вперед і рівненько сидіти.
- Рухи руками робимо схрестні

Учні

- Відклали ручки і зошити,*
- Поклали мішечки на голову.*
- Любимо вправи ми інтересні.

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| – Руки на парту, пальці в кулак. | <i>Сильно стискають пальці,</i> |
| – Зробимо вправу, діточки, так: | <i>Затримують кулак на 2 с,</i> |
| – Пальці стискаємо і розтискаємо, | <i>Розслабляють кисті</i> |
| – Наче усі пластилін розминаємо. | – Будем фігури різні ліпити |
| | І з фізкультурою вічно дружити. |
| – Руки до пліч поставте усі, | <i>Виконують означені рухи.</i> |
| – Будемо рухи робить колові. | – Вперед-вперед, назад-назад |
| | – Фізкультурі кожен рад! |

Усі разом

- Раз, два, три, чотири, в дружбі ми живем і в мирі!

Вправи для зняття втоми з кистей рук

1. В. п.: сидючи за партою, мішечок із сіллю на голові, руки із розведеними пальцями лежать на рівній горизонтальній поверхні. Протягом 30–60 с почергове постукування по опорі пальцями то однією, то другою рукою, то обох рук разом.

2. В. п.: сидючи або стоячи, мішечок із сіллю на голові, руки зігнуті перед собою. Торкання великим пальцем почергово вказівного, середнього, безіменного, мізинця. Темп виконання і сила натиску поступово зростає. Повторити 10–15 разів.

3. В. п.: сидючи або стоячи, мішечок із сіллю на голові, долоні разом, пальці переплетені. Згинати і розгинати пальці в зап'ясті, з силою натискуючи долонею на долоню. Повторити 10–15 разів.

4. В. п.: сидючи або стоячи, з мішечком на голові, руки перед грудьми, пальці переплетені. Розвернути долоні назовні, вернутися у в. п. Повторити 15–20 раз.

Для уроків читання

Учитель

Учні

- Слухати ми перестали

Встають із-за парт.

– І тепер всі дружно встали.

– Нумо вправи починати:

– Будем ми відпочивати,

– Руки – вгору, руки – вниз

– І легесенько прогнись.

Виконують виголошені вправи.

– Покрутились, повертілись,

– На хвилинку зупинились.

Оберти вліво, вправо.

– Пострибали, пострибали,

Стрибки на лівій, правій нозі.

– Раз – присіли, другий – встали

Присідання.

– Всі за парти посідали,

– Вчитись знову ми почали.

Вправи для запобігання втоми очей

1. Сидячи за партою з мішечком із сіллю на голові, міцно заплющити очі (3–5 с), потім відкрити їх на 3–5 с. Повторити 6–8 раз

Вправи зміцнюють м'язи повік, поліпшують кровообіг і сприяють розслабленню м'язів очей.

2. Сидячи на стільці з мішечком з сіллю на голові, швидко моргати протягом 1–2 хв. Вправа сприяє поліпшенню кровообігу в м'язах очей.

3. Стоячи з мішечком із сіллю на голові, дивитися прямо перед собою 2–3 с, поставити палець правої руки на середній лінії обличчя на відстані 25–30 см від очей, перевести погляд на кінець пальця, дивитися на нього 3–5 с, рахуючи вголос, потім, витримуючи правильну поставу, опустити руки. Повторити 10–12 разів.

Вправа знижує загальну втому, полегшує працездатність очей на близькій віддалі.

4. Сидячи з мішечком із сіллю на голові, дивитися на кінець пальця витягнутої вперед руки, який розміщений на середній лінії обличчя. Повільно наближати палець, не зводячи з нього очей доти, доки почне «двоїтися». Повторити 6–8 раз.

Для уроків математики

Учитель

Учні

Встають із-за парт.

– Раз, два

– Піднімається гора.

Підняті руки вгору.

– Три, чотири

– Це круті гірські схили,

Махають руками, імітуючи рухи крил.

– Це орли, дивний танець завели.

– П'ять, шість

Виконують нахили вперед.

– Сім, вісім

– Це смерічки нахилилися до річки.

Стали рівно, потрусили пальцями.

– Дев'ять, десять

– Це вода з водоспаду потекла.

Комплекс вправ «Ясна голова»

1. В. п.: стоячи біля парт. Руки вгору, потягнутися всім тілом, руки опустити. Легко погладити голову в напрямку від чола до потилиці то однією, то другою рукою 7–10 разів.

2. В. п. те саме. Повороти голови вправо, вліво, нахили вперед, назад. Дихання вільне. Повторити 4–5 разів.

3. Потягнутися всім тілом, руки підняти якомога вище, потім опустити. Розгладити обличчя пальцями обох рук від носа до вух по 5–7 разів.

4. Погладити шию ззаду від вуха до вуха пальцями то правої, то лівої руки, одночасно повертаючи голову праворуч-ліворуч (6–7 разів), тоді розслабитися, вільно подихати.

Для уроків природознавства

Учитель

Учні

– Щоб город перекопати,
що беруть до рук?

Встають із-за парт.

– Лопати!

Підняли руки вгору, нахилилися вниз

– Потім з рук у м'яку грядку

висівають що?

– Зернятка!

*Опустили руки, потрусили
пальчиками.*

– Треба сонце і...

– Тепло!

Нахили в бік, присідання.

– А чому рослина сходить?

– Бо корінчики п'ють воду!

– Урожай ми враз потроїм як
внесемо перегною.

Стрибки

Комплекс вправ для профілактики верхніх дихальних шляхів

1. В. п.: о. с. Глибоко вдихнути, максимально випинаючи живіт. Піднімаючи і розширюючи грудну клітку, видих 3–4 рази.

2. В. п.: о. с. Присідаючи, міцно обхопити коліна руками, повільно видихати, видавлюючи із себе повітря. Випрямлятися на вдих 4–8 разів.

3. В. п.: сидячи. Дихання із затримкою: вдих – 4 с, видих – 4 с, пауза – 2 с. Повторити 10 разів.

4. В. п.: сидячи. Дихання через одну ніздрю. Вдих через обидві ніздрі, видих – через одну (то праву, то ліву). Другу заткнути пальцями, 4–6 дихань.

Виконання домашніх завдань дало змогу активізувати процес формування валеологічних знань та вмінь. Реалізація домашніх завдань враховувала такі положення:

– до системи, яка розроблялася на рік, входила низка завдань, тісно пов'язаних між собою таким чином, що виконання наступного можливе лише за умови засвоєння попереднього;

– шляхом виконання завдань улітку забезпечувався зв'язок у засвоєнні матеріалу від класу до класу;

– завдання були тісно пов'язані з матеріалом шкільної програми й у кожний конкретний момент відповідають певній серії уроків;

– система домашніх завдань передбачала різні форми фізичного виховання школярів, а контролювали їх, з одного боку, вчитель фізичної культури, а з іншого – батьки, використовуючи щоденник здоров'я.

Важливим моментом навчання учнів було формування знань методики самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для цього школярів залучали до раціонального розміщення приладів на уроках фізичної культури, самостійного добору фізичних вправ, визначення оптимальної кількості повторень виконання рухової дії.

Реалізацію методики формування в учнів початкових класів валеологічних знань здійснено за допомогою педагогічних умов: особистісно зорієнтований підхід, інтеграція пізнавальної і рухової діяльностей учнів, творче використання національних традицій фізичного виховання, створення середовища здоров'яформування, орієнтація на самовиховання та саморозвиток, стимулювання і мотивування навчальної діяльності (рис. 3.5)



Рис. 3.5. Педагогічні умови формування валеологічних знань молодших школярів

Методика теоретичної підготовки забезпечувала повноцінність засвоєння знань без шкоди для рухової активності учнів. Це досягнуто шляхом поєднання теоретичного матеріалу зі змістом практичної діяльності, що робило знання особливо значущими для учнів. Наприклад, техніку 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.

Ефективність методики формування знань підвищувалася, якщо при цьому дотримуватися певних правил [214]. Найважливіші серед них такі:

- оволодіння руховою дією повинно починатися з формування знань про сутність рухового завдання й можливі шляхи його вирішення;

- обсяг і зміст знань повинен відповідати вікові учнів, їхній попередній теоретичній підготовці та інтелектуальному розвитку;

- учні краще засвоюють теоретичний матеріал програми, якщо при цьому посилалися на знання з інших навчальних предметів. Для цього вчителю фізичної культури необхідно підтримувати тісні контакти з педагогами школи та повною мірою реалізовувати міжпредметні зв'язки;

- особливістю засвоєння теоретичних відомостей у фізичному вихованні є те, що джерелом знань слугують не тільки інформація вчителя та літературні джерела, але й сама рухова діяльність учнів. На основі м'язових відчуттів, аналізу результатів виконання фізичних вправ учень пізнає закономірність рухів, отримує практичні наслідки впливу певних фізичних вправ на розвиток якостей, удосконалення функцій різних систем організму, переконується у власних рухових можливостях і значимості занять особисто для себе;

- ефективність засвоєння теоретичного матеріалу залежить від адекватності вибраних форм і методів його викладання в кожному конкретному випадку;

– основний метод повідомлення знань – метод слова. Ефективними прийомами можна вважати розповідь, бесіду, опис, пояснення та їх поєднання з наочністю;

– важливе місце в методиці формування знань посідає контроль їх засвоєння. Із відомих способів контролю найбільш поширеними в процесі фізичного виховання можна вважати усне опитування; опитування із застосуванням контрольних карток або їх застосування в поєднанні з усним опитуванням, письмові роботи, виконання практичних завдань, що вимагають теоретичних знань.

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 [80]. Під час виконання дихальних вправ рекомендували голосно рахувати.

Розпочинати кожний урок рекомендується з виконання максимального вдиху і наступної затримки дихання до 20 сек., а під час видиху голосно рахувати «21, 22, 23...». Тривалість прямо пропорційно залежить від ступеня втоми, тобто дня тижня, складності предмету й порядку уроку в навчальному дні. Особливо важливе виконання таких дихальних вправ після бурної перерви (заспокоює нервову систему, вгамовує нервову систему, вгамовує бурхливу діяльність дітей, виконує гіпервентиляцію легень, посилює кровообіг).

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.

Зокрема, під час вивчення математики всі вивчені цифри можна запам'ятовувати не лише під час письма в зошиті, а й за допомогою рухів

плечовими суглобами (завдання: написати цифри 1, 2, 3... плечима), або «писати» їх носом в повітрі, що знімає втому з шийного і грудного відділів хребта, які несуть найбільше статичне навантаження під час сидіння за партою. Швидкість мислення під час закріплення математичних дій (додавання, віднімання або табличку множення) тренувати в русі, в умовах змагання між рядами (завдання: стоячи між партами, кожна команда розпочинає гру з першого учня, який придумає свій приклад, а наступний його розв'язує і продовжує гру новим прикладом, повертаючись на 180^0 і плескаючи в долоні наступному. Наприклад, $5+5=10$; $10-2=8$; $8+5=13$; $13-3=10$ і т.д., виграє команда, яка швидше закінчить розв'язання прикладів учнів у ряду).

На уроці української мови для закріплення правопису букв можливо застосувати написання їх плечовими суглобами і носом у повітрі; відобразити кожен вивчену літеру у вигляді імпровізованих рухів. Для закріплення знань частин мови і розвитку швидкості мислення можна застосувати гру «Впізнай частину мови»; кожен ряд учнів піднімається лише тоді, коли назвали їх частину мови: 1-й ряд – іменник, 2-й ряд – прикметник, 3-й ряд – дієслово. Вчитель читає знайомий вірш, а учні реагують на свою частину мову вставанням. Виграє команда, яка допустить менше помилок.

На уроці читання за кожен правильну відповідь учень має право на додаткові рухи – оберти, присідання тощо. Якщо дитина, яку викликали до дошки, правильно рухається з мішечком на голові, витримує гарну поставу під час відповіді, й мішечок не падає з її голови, то учень має право на заохочення. Потрібно зазначити, що всі наведені рухи не вимагають додаткового часу, тому що під час відповіді учні не чекають, поки попередній закінчить рухи, а починають відповідати.

Взаємозв'язок предметів «Фізичне виховання» і «Основи здоров'я» здійснюється послідовно, відповідно до етапів навчання. Спочатку, під час вивчення «Основи здоров'я» учні отримують знання про зовнішній вигляд людини, про назви, будову і функції зовнішніх органів, а вже потім вивчають будову і функції внутрішніх органів і систем: «Будова тіла людини», «Будова і

функції шкіри», «Орган зору – очі», «Орган слуху – вухо», «Ніс, органи дихання», «Зуби, рот та органи травлення» та ін. У процесі фізичного виховання школярам надається інформація про режим дня, вплив на здоров'я людини природних чинників: сонця, повітря, води, значення рухової активності для систем і функцій людини, правила виконання фізичних вправ.

Ефективними прийомами формування в дітей знань на уроках фізичної культури був словесний опис виконаної вправи (перелік того, що і як виконував молодший школяр), словесний опис вправи, що виконуватиметься, перелік недоліків у виконанні рухів, перелік основних вимог до правильного виконання певної вправи. Учитель ставив завдання учням у такій формі: «Подумайте, як виконується ця вправа, із яких рухів вона складається?», «Який порядок та особливості виконання рухів?» Така постановка запитань активізувала мислення дітей і сприяла ефективному засвоєнню теоретико-методичних знань. У процесі навчання дітей фізичної культури досить ефективно реалізовувалися міжпредметні зв'язки.

Важливо реалізовувати міжпредметні зв'язки під час вивчення фізичного виховання і англійської мови [3]. Наприклад, вивчення тем з англійської мови: «Частини тіла», «Дії», «Числа» можна об'єднати і провести разом з уроком фізичної культури. Вчитель вводить нові слова учням, зокрема «рука», «нога», «голова» тощо (тема «Частини тіла») і одночасно закріплює знання фізичними вправами. Тема «Дії» передбачає також вивчення нових слів: «біг», «стрибки», «ходьба» та інші. Ці слова дуже близькі з термінологією уроку фізичної культури, відповідно ці знання можна закріпити на практиці.

Для перепочинку з учнями початкових класів потрібно проводити кілька фізкультхвилинок (бажано 2–3). Проте, не слід забувати, на якому уроці фізкультхвилинка проводиться. На уроці англійської мови доречним буде її проведення англійською мовою за допомогою віршиків та пісеньок, поєднуючи слова з діями. Наприклад:

Hands up (руки вгору).

Hands down (руки вниз).

Hands on hips (руки на стегна).

Sit down (присіли).

Stand up (встали).

Hands to sides (руки в сторони).

Bend left (нахиліться вліво).

Bend right (нахиліться вправо).

Hands on hips (руки на стегна).

One, two, three – hop! (один, два, три – стрибок!).

На уроках фізкультури можна виконувати команди, вживаючи їх англійською мовою. Наприклад:

Attention! – Струнко!

Good afternoon, pupils! – Добрий день, учні!

Rest! – Вільно!

Вправи:

Hands up, down! (Піднімаємо та опускаємо руки)

Mark time, march! (Крокуємо на місці)

Turn to the sides! (Повороти в сторони.)

Look up! (Дивимося вгору)

Close your eyes! (Закриваємо очі)

Рухливі ігри. Гра «Pass the ball round» (7 хвилин).

Учитель дає учням два м'ячі. За командою «Pass the ball round!» учні починають передавати м'ячі по колу: один праворуч від себе, а другий ліворуч. Всі учні промовляють слова: «Pass the ball round!» Коли м'ячі зустрінуться, учні з м'ячами виходять на середину кола, підкидають м'ячі вгору, промовляючи: «Up! Up! Up!». Після цього учні стають на свої місця і гра повторюється.

Гра «Make a figure» (6 хвилин). Учні роблять коло й усі разом кажуть:

Hop and run and play and crawl, These are movements We do all. Make a figure we will try In the twinkling of an eye.

Наприкінці примовки вчитель плескає в долоні, і діти розбігаються по всій кімнаті. Після цього сигналу всі гравці зупиняються на місці і набувають певної пози. Учитель запитує, кого зображає учень, або відгадує сам. Гру можна проводити 2–3 рази. Можна обрати ведучого, який буде визначати, яка фігура найкраща.

Гра «Who counts most?» (8 хвилин). Група ділиться на дві команди. Команди стають у коло і починають рахувати. Перший учень кидає м'яч і каже: «One». Потім другий кидає і каже: «Two». Вони намагаються зробити це якнайшвидше. Якщо м'яч упав, лічба починається спочатку. Учитель може зупинити гру в будь-який момент. Та команда, яка дорахувала до більшого числа, отримує бал.

Гра «Boaster» (4 хвилини). Учні змагаються у кількості рухів, які вони можуть назвати й продемонструвати. Кожний по черзі показує рух і називає його англійською, а всі повторюють. Виграє той, хто назве найбільшу кількість дієслів:

– I can jump (стрибає). I can swim (імітує плавання). I can run (біжить). I can dance (танцює).

Загалом, методика формування валеологічних знань у процесі фізичного виховання ґрунтувалася на загальнопедагогічних положеннях, визначалася специфікою предмета і відповідала таким вимогам:

- теоретичний матеріал відповідав змісту навчальної програми з фізичної культури для учнів початкових класів;
- теоретичний матеріал був тісно пов'язаний зі змістом практичної діяльності, що робило знання особливо значущими для учнів;
- інформація про значення і правила виконання фізичних вправ повідомлялася в процесі пояснення, бесід, виправлення типових та індивідуальних помилок;
- окремі теоретичні відомості подавались у вигляді 2–3-хвилинних повідомлень на початку уроку під час доведення до дітей його завдань;

– методика повідомлення знань передбачала реалізацію міжпредметних зв'язків, що давало змогу краще зрозуміти причинно-наслідкову залежність між окремими компонентами техніки рухової дії та вплив фізичних вправ на організм;

– використовувалися прийоми активізації пізнавальної діяльності молодших школярів (самостійні роботи, інтелектуальна гра, самоконтроль, поєднання фізичної та розумової діяльності, взаємоаналіз дій однокласників);

– під час подання теоретичних відомостей постійно наголошувалося, що знання цінні лише тоді, коли слугують активізації й оптимізації рухової діяльності дітей;

– перевірка та уточнення знань відбувалися в ході будь-якої частини уроку під час коротких повідомлень і бесід.

Важливе значення для формування валеологічних знань учнів має співпраця вчителя з батьками. Основна мета такої діяльності полягала в координації можливості особистого росту дитини. Батьки створювали необхідні умови для занять дітьми вдома, контролювали дотримання ними режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконання ранкової гігієнічної гімнастики й домашніх завдань. Використано такі форми роботи з батьками:

- 1) виступи вчителя на батьківських зборах;
- 2) проведення бесід із батьками;
- 3) фізкультурно-масові й спортивні заходи за участю батьків, дітей та вчителів;
- 4) проведення відкритих уроків для батьків.

Отримана інформація на батьківських зборах сприяла оптимізації фізичного виховання учнів, посилювала оздоровчу та спортивну мотивацію учнів. Спільна праця допомагала зблизити колектив батьків, дітей і вчителів у справі формування здоров'я дітей.

Набуття, уточнення та закріплення знань здійснено паралельно із засвоєнням техніки фізичних вправ й удосконаленням фізичних якостей

(додаток Е). Система домашніх завдань складалася з вправ, частина з яких виконувалась письмово в робочому зошиті. Наприклад, під час вивчення теми «Режим дня» учням пропонували намалювати стрілки годинника, вказуючи час виконання різних справ. На подальшому занятті перевіряли це завдання, розглядали помилки, і пропонували оптимальний варіант режиму дня. Не випадково, сучасна методика звертає увагу на необхідність диференціації домашніх завдань за обсягом і рівнем складності.

В умовах варіативності програм, підручників, розмаїтті зошитів з друкованою основою учителю необхідно зважено підходити до вибору змісту, засобів, технологій навчання, обов'язково враховувати вікові та індивідуальні особливості розвитку дітей, уміти своєчасно перебудовувати навчальну діяльність у разі потреби. Хронічна перевтома знижує імунітет, збільшує ризик простуд, неврозів [169].

Під час проведення занять з курсу «Основи здоров'я» організовувалося навчання через такі активні форми, як робота у групі, трійками, парами, рольові ігри, інтерв'ю, тренінги. Завдання підбирати таким чином, що їх можна застосовувати для мотивації навчальної діяльності, у процесі роз'яснення нового матеріалу, для закріплення вивченого і його практичного використання. Корисними на заняттях є розігрування сценок за заданою темою, за малюнками, за зазначеним емоційним станом героїв [120].

Експериментальний варіант методики формування валеологічних знань у системі фізкультурної освіти молодших школярів передбачає чітку диференціацію програмного матеріалу: характеру і обсягу фізичного навантаження, засобів педагогічної дії залежно від вікових особливостей молодших школярів, за статевою ознакою використовувані засоби, за винятком об'єму фізичного навантаження, не диференціювалися у зв'язку з їх неістотними відмінностями за абсолютними показниками.

В основі розробленого уроку лежить інтеграція різних знань, направлених на формування суспільних цінностей в учнів, уявлень про цілісність миру, природи, суспільства і людини, розвитку основи правильних

світоглядних поглядів молодших школярів. Засвоєння цієї системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти молодших школярів за допомогою їх актуалізації на уроках фізичної культури дозволяє учням придбати життєво необхідні знання, що формують навички здорового способу життя, дотримання правил техніки безпеки і етики спілкування.

Велику увагу приділено формуванню у школярів знань про фізичне навантаження та способи його регулювання. Наголошувалося, що тривалість фізичного навантаження визначається реакцією організму на неї. Учні оволодівали знаннями і вміннями визначати ступінь втоми для корекції фізичного навантаження (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Визначення ступеня втоми учнів під час виконання фізичних вправ

Об'єкт спостереження	Ознаки втоми		
	низький ступінь	середній ступінь	високий (неприпустимий) ступінь
Колір шкіри обличчя	невелике почервоніння	значне почервоніння	різке почервоніння, блідність або синюшність
Міміка, мова	міміка звичайна, мова чітка	м'язи обличчя напружені, мова ускладнена	на обличчі страждання, мова вкрай ускладнена або неможлива
Потовиділення	невелике	значне потовиділення	різке потовиділення верхньої половини тіла та ділянки поясу
Дихання	прискорене	значно прискорене	дуже прискорене, безладне, поверхове
Характер рухів	кроки впевнені	непевний крок, погойдування	тремтіння, змушена поза з опорою, падіння
Самопочуття	скарги відсутні	втома, біль у м'язах, серцебиття, задишка	головокружіння, біль у правій прихрящовій ділянці, головний біль, нудота

Відповідно до зовнішніх ознак втоми фізичне навантаження підвищується, знижується або припиняється. Також в учнів початкових класів формували знання з основ самоконтролю під час виконання фізичних вправ. Показники фізичного стану школярі оцінювали за допомогою загальноприйнятих показників (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Суб'єктивні показники оцінювання фізичного стану учнів відносно до ефективності виконання фізичних вправ

Показники	Після сну	Перед тренуванням	Після тренування
Настрій	добрий	добрий	відмінний
Самопочуття	задовільне	добре	добре
Утома	немає	немає	середня
Апетит	добрий	добрий	підвищений
Мотивація	відсутня	виражена	виражена

Дані самоконтролю – важливі засоби попередження стану перетренування та втоми. Вони допомагають планувати фізичні навантаження відповідно до індивідуальних особливостей організму школярів

Найкраща форма організації самоконтролю – ведення щоденника. У ньому рекомендовано записувати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, результати виконання фізичних вправ, деякі суб'єктивні й об'єктивні показники стану організму до та після занять. Тому моніторинг та контроль за навчально-пізнавальною діяльністю учнів здійснювався із використанням «Щоденника здоров'я» (О. Д. Дубогай). Заповнюючи щоденник учні отримували знання про поставу, правильний режим дня, руховий вік, що сприяло самостійним заняттям фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, вихованню морально-вольових якостей та розуміння необхідності піклуватися про своє здоров'я.

3.3 Ефективність експериментальної методики формування валеологічних знань учнів у процесі фізичного виховання

Для перевірки ефективності розробленої методики формування валеологічних знань учнів початкових класів проведено 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 використано розроблену методику формування валеологічних знань. Учні контрольної групи навчалися відповідно до навчальної програми «Фізична культура. 1–4 класи загальноосвітніх навчальних закладів» (Т. Ю. Круцевич зі співавторами).

Упровадження в навчальний процес експериментальної програми супроводжувалося реалізацією відповідних педагогічних умов і необхідного навчально-методичного забезпечення. При організації навчання віддано перевагу активним методам навчання, що зумовлено провідним завданням валеологічної освіти – формування в дітей оздоровчого типу мислення, розуміння власної активної ролі в збереженні та зміцненні здоров'я.

Проведене дослідження дозволило обґрунтувати специфіку організації та методики формування валеологічних знань учнів початкових класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Результати формувального педагогічного експерименту свідчать, що учні експериментальної групи мають вірогідно вищі ($P < 0,001$) показники сформованості валеологічних знань (табл. 3.3).

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.

Таблиця 3.3

**Рівень сформованості валеологічних знань молодших школярів
контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту,
($\bar{X} \pm S\bar{x}$) балів**

Види знань	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, <i>P</i>
		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

Також у дослідженні визначено динаміку змін теоретичної підготовленості учнів початкових класів за період педагогічного експерименту.

Результати оцінювання свідчать, що у школярів контрольної групи рівень знань протягом педагогічного експерименту практично не змінився (рис. 3.6, 3.7). Різниця підготовленості дітей між початком і закінченням педагогічного експерименту становить 0,01–0,05 балів і вірогідно не відрізняється ($P > 0,05$)

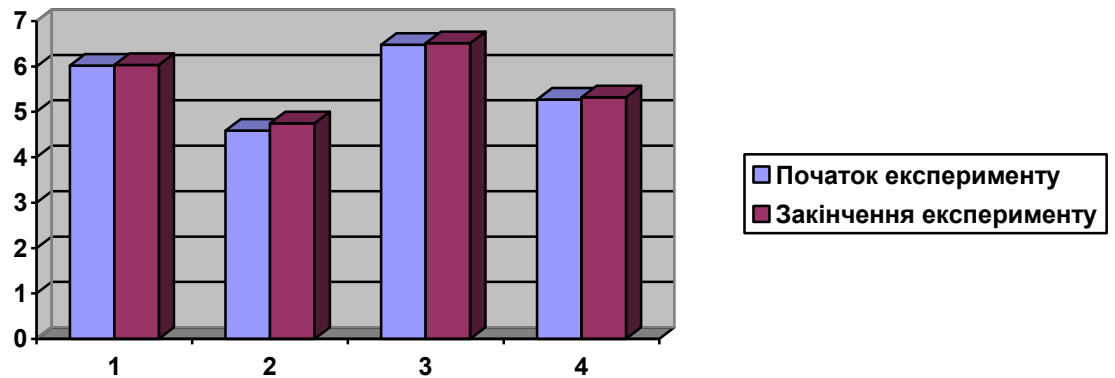


Рис. 3.6. Динаміка змін теоретичної підготовленості хлопчиків контрольної групи за час педагогічного експерименту

Примітка: 1 – руховий режим школяра, його вплив на формування постави, 2 – дихання під час виконання фізичних вправ, 3 – основні правила загартування, 4 – правила безпеки під час виконання фізичних вправ.

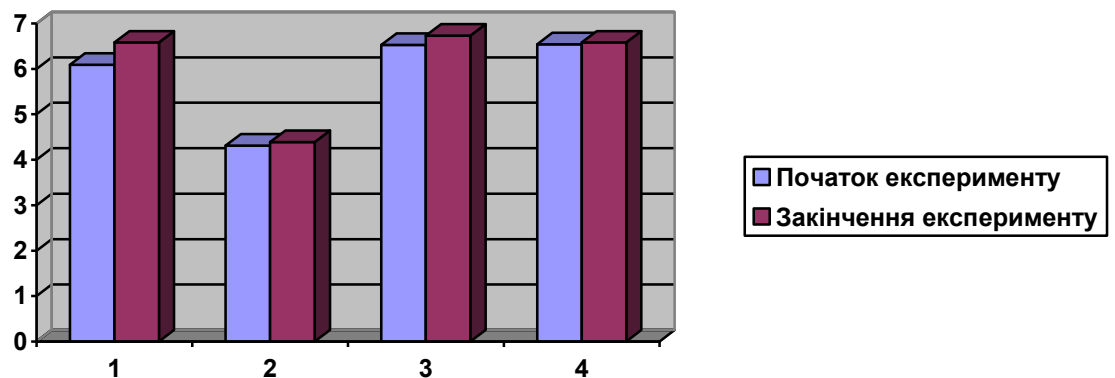


Рис. 3.7. Динаміка змін теоретичної підготовленості дівчаток контрольної групи за час педагогічного експерименту

Примітка: 1–4 як на рис. 3.6.

У школярів експериментальної групи виявлено вірогідно значиме зростання рівня сформованості валеологічних знань протягом педагогічного

експерименту ($P < 0,001$) (рис. 3.8, 3.9). У кількісному вимірі теоретична підготовленість учнів експериментальної групи зросла на 1,74–2,73 бала (хлопчики) і 1,81–3,15 (дівчатка) бала, що становить 27,93–73,42 %.

Зростання рівня теоретичної підготовленості, створює умови до активних самостійних занять фізичними вправами.

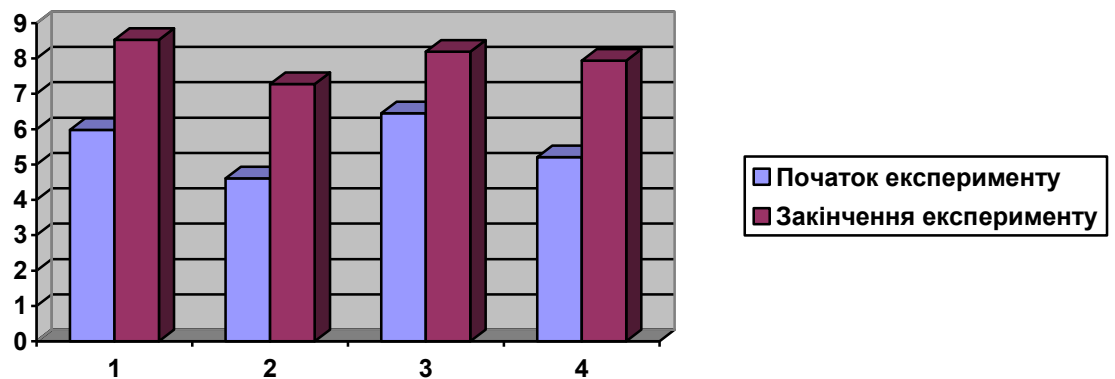


Рис. 3.8. Динаміка змін теоретичної підготовленості хлопчиків експериментальної групи за час педагогічного експерименту

Примітка: 1 – 4 як на рис. 3.6.

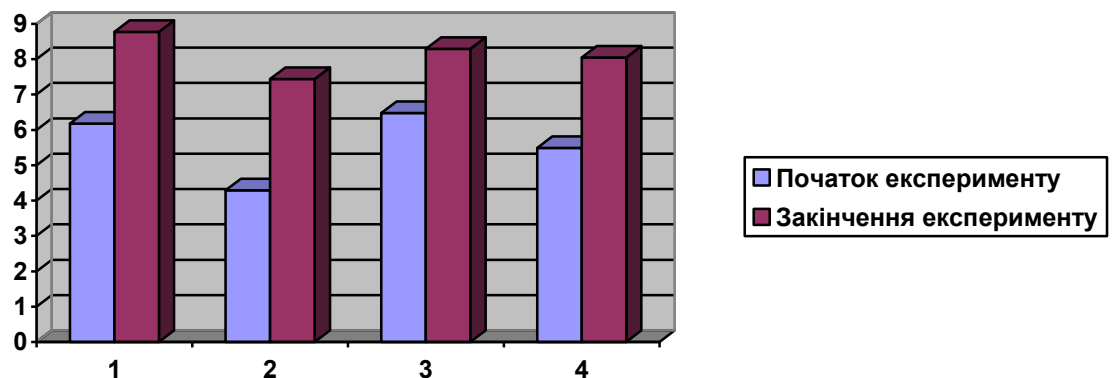


Рис. 3.9. Динаміка змін теоретичної підготовленості дівчаток експериментальної групи за час педагогічного експерименту

Примітки: 1 – 4 як на рис. 3.6.

Для того, щоб одержані теоретичні знання ефективно використовувалися на практиці, потрібно навчати учнів і способам їх реалізації в практичній діяльності за допомогою правильно зорієнтованого мислення, розвинутої

відповідальності й оздоровчої самосвідомості. Тому вивчено показники інтересу учнів до фізичного виховання, їхньої фізичної підготовленості та функціональні можливості.

Реалізація в навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи розробленої методики сприяла формуванню в учнів інтересу до занять фізичними вправами. Узагальнені дані рівня інтересу до фізичних вправ учнів після педагогічного експерименту наведено в табл. 3.4 та рис. 3.10–3.11.

Таблиця 3.4

Рівень інтересу до фізичного виховання школярів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту, %

Рівень інтересу	Стать	Група учнів	
		контрольна	експериментальна
Високий	хлопчики	29,41	47,06
	дівчатка	29,73	43,25
Вище середнього	хлопчики	45,1	41,18
	дівчатка	32,43	41,89
Середній	хлопчики	15,69	9,8
	дівчатка	25,68	12,16
Нижче середнього	хлопчики	7,84	1,96
	дівчатка	9,46	2,7
Низький	хлопчики	1,96	–
	дівчатка	2,7	–

Більшість школярів експериментальної групи мають високий та вище середнього рівні інтересу до фізичного виховання й спорту, натомість у контрольній групі їх значно менше. Із наведених даних видно, що в дітей (незалежно від статі) в експериментальній групі рівень інтересу збільшився й були зафіксовані такі показники: високий 43,25–47,06 %, вище середнього відповідає 41,18–41,89 % і середній – 9,8–12,6 %.

Лише 1,96–2,75 % школярів оцінили рівень інтересу до занять фізичною культурою нижче середнього. Учні контрольної групи мають дещо нижчі показники рівня інтересу: високий – 29,41–29,73 %, вище середнього – 32,43–45,11 %, середній – 15,69–25,68 %, нижче середнього – 7,84–9,46 %. У частини

школярів контрольної групи рівень інтересу низький (1,96–2,7 %), а в експериментальній групі ці показники відсутні.

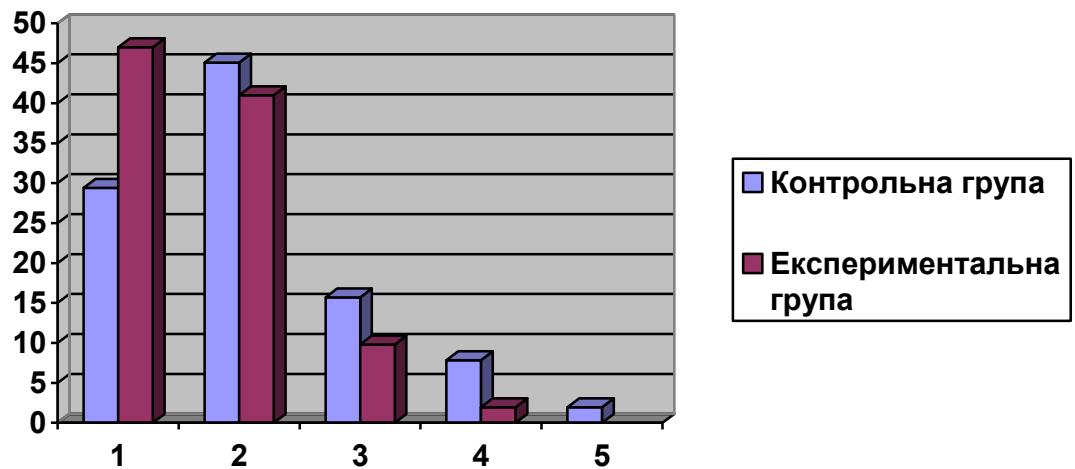


Рис. 3.10. Рівень інтересу до фізичного виховання хлопців контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

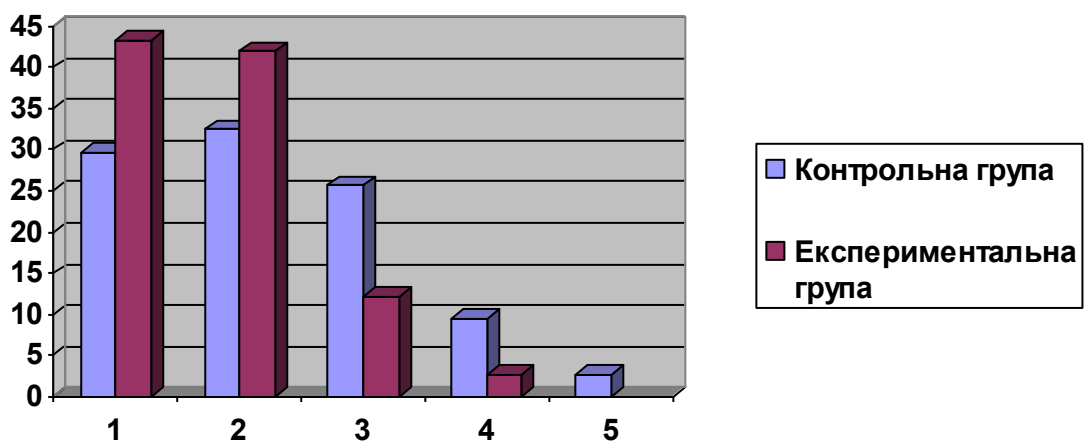


Рис. 3.11. Рівень інтересу до фізичного виховання дівчат контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Реалізація інтересу до фізичної культури відбувається в процесі виконання фізичних вправ. Тому ми дослідили систематичність занять учнями початкових класів фізичними вправами. Результати експерименту свідчать, що значна кількість школярів експериментальної групи систематично виконують фізичні вправи (табл. 3.5, рис. 3.12).

Таблиця 3.5

Систематичність занять фізичними вправами учнями контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту, %

Показники	Стать	Група учнів	
		контрольна	експериментальна
5–6	хлопчики	1,96	35,29
	дівчатка	2,7	25,67
3–4	хлопчики	17,64	64,71
	дівчатка	16,22	74,33
1–2	хлопчики	80,4	—
	дівчатка	81,08	—

Дані, подані в таблиці, показують, що 100 % учнів експериментальної групи стали виконувати фізичні вправи більше як двічі в тиждень. У контрольній групі цей показник становить лише 18,92–19,6 %.

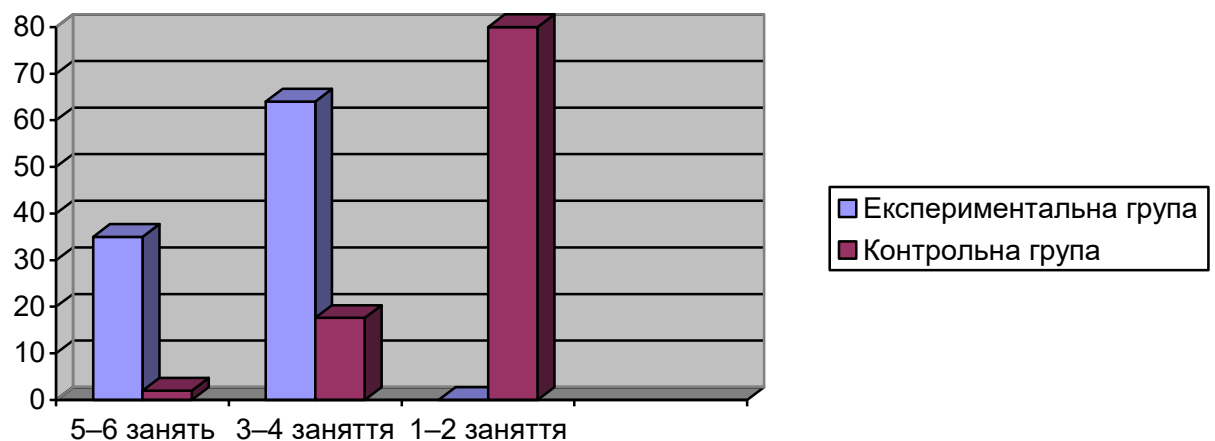


Рис. 3.12. Систематичність занять фізичними вправами хлопчиками після педагогічного експерименту

Результати обстеження фізичної підготовленості учнів після проведеного педагогічного експерименту наведені в таблицях 3.5, 3.6, 3.7. На підставі отриманих даних фізичної підготовленості можна констатувати, що показники тестування дітей експериментальної групи переважають контрольну групу.

Найвище у школярів експериментальної групи зросли силові якості ($P < 0,001$) (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Рівень силової підготовленості учнів експериментальної й контрольної груп після педагогічного експерименту, ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показники	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, P
		контрольна	експериментальна	
Підтягування у висі хватом зверху, <i>разів</i>	хлопчики	$1,56 \pm 0,32$	$6,28 \pm 0,41$	$<0,001$
Згинання й розгинання рук в упорі на лаві, <i>разів</i>	дівчатка	$5,09 \pm 0,47$	$11,23 \pm 0,64$	$<0,001$
Вис на зігнутих руках, <i>с</i>	хлопчики	$6,54 \pm 0,76$	$11,45 \pm 0,51$	$<0,001$
	дівчатка	$4,12 \pm 0,48$	$8,39 \pm 0,63$	$<0,001$
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	хлопчики	$108,5 \pm 3,57$	$139,68 \pm 2,79$	$<0,001$
	дівчатка	$98,04 \pm 2,17$	$127,39 \pm 3,45$	$<0,001$

У процесі підведення підсумків педагогічного експерименту вивчено показники зростання силових якостей учнів експериментальної групи протягом педагогічного експерименту (рис. 3.13, 3.14). Результати тестування дозволили констатувати вірогідно значиме ($P < 0,001$) підвищення сили у школярів за час педагогічного експерименту. В окремих випадках (наприклад, за тестом підтягування на перекладині) зміни в силовій підготовленості дітей від початку до закінчення експериментальної роботи становить до 300 %.

Можна припустити, що таке зростання зумовлене змістом самостійних занять фізичними вправами і тематикою домашніх завдань із фізичної культури.

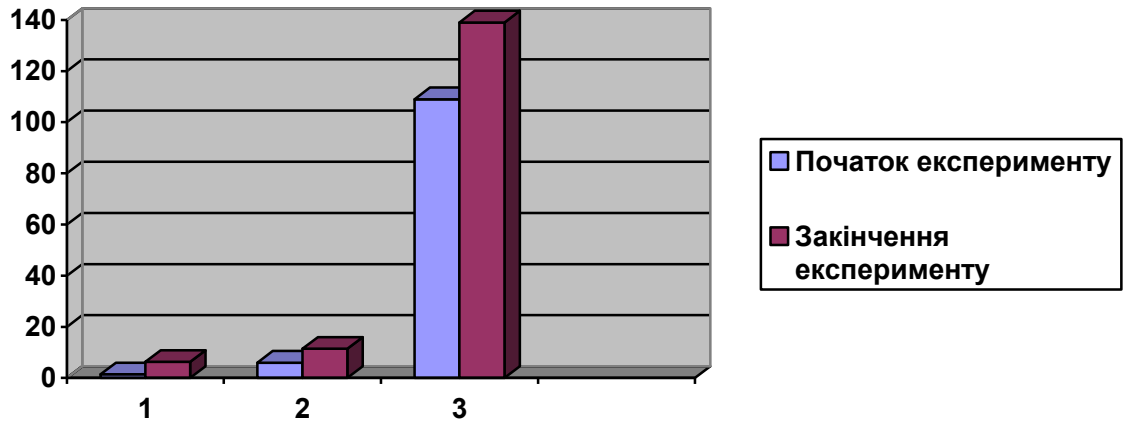


Рис. 3.13. Динаміка змін силовій підготовленості хлопчиків експериментальної групи за час педагогічного експерименту

Примітка: 1 – підтягування у висі хватом зверху, 2 – вис на зігнутих руках, 3 – стрибок у довжину з місця

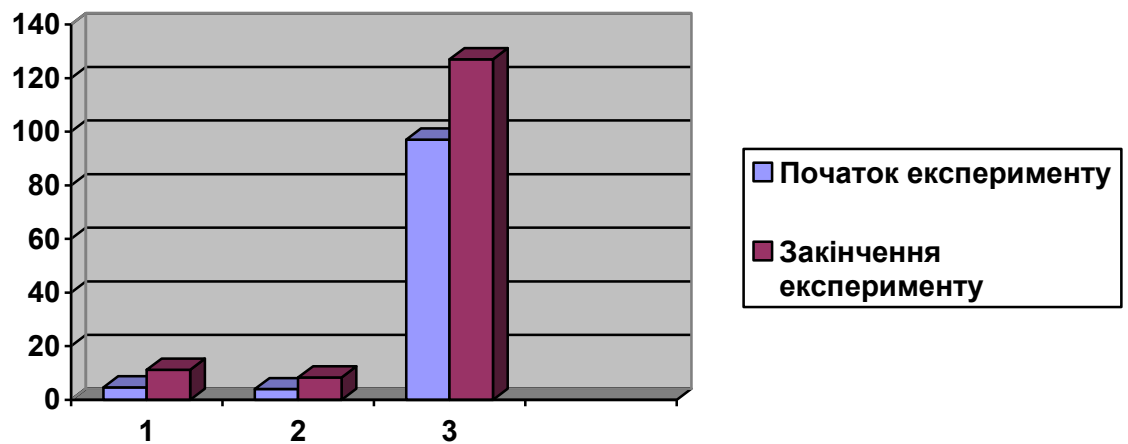


Рис. 3.14. Динаміка змін силовій підготовленості дівчаток експериментальної групи за час педагогічного експерименту

Примітки: 1 – згинання й розгинання рук в упорі на лаві, 2 – вис на зігнутих руках, 3 – стрибок у довжину з місця

Рівень розвитку швидкості й спритності учнів експериментальної групи за час педагогічного експерименту також вірогідно ($P < 0,05$) змінився (табл. 3.7).

Виявлено чітку тенденцію до зростання результатів в учнів експериментальної групи на 6,4–9,18 %.

Таблиця 3.7

Рівень розвитку швидкості і спритності учнів експериментальної й контрольної груп після педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показники	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, P
		контрольна	експериментальна	
Біг 30 м, с	хлопчики	8,19 ± 0,06	7,51 ± 0,09	<0,05
	дівчатка	8,03 ± 0,05	7,49 ± 0,07	<0,05
Човниковий біг 4 x 9 м, с	хлопчики	12,57 ± 0,07	12,03 ± 0,09	<0,05
	дівчатка	12,53 ± 0,09	12,05 ± 0,06	<0,05

Подібну тенденцію спостережено і за показниками витривалості й гнучкості (табл. 3.8). Більш виражене зростання в школярів експериментальної групи виявлено за тестом «нахил тулуба вперед з положення сидячи» ($P < 0,001$). Очевидно такий результат зумовлений характером самостійних занять учнями фізичними вправами.

Таблиця 3.8

Рівень розвитку витривалості й гнучкості учнів експериментальної й контрольної груп після педагогічного експерименту, ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показники	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, P
		контрольна	експериментальна	
Біг 800м, хв	хлопчики	5,19±0,42	4,05 ± 0,38	<0,05
Біг 600 м, хв, с	дівчатка	4,39 ± 0,39	3,01 ± 0,41	<0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	хлопчики	3,27 ± 0,28	7,12 ± 0,37	<0,001
	дівчатка	4,79 ± 0,55	8,64 ± 0,41	<0,001

Результати дослідження засвідчують, що показники ЧСС у спокої, артеріальний тиск систолічний та артеріальний тиск діастолічний не мають вірогідної різниці ($P > 0,05$) між учнями контрольної та експериментальної групи (табл. 3.9). Такий стан пояснюється досить значною зміною зазначених показників залежно від емоційного та фізичного стану учнів.

Таблиця 3.9

Функціональні можливості серцево-судинної системи учнів експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту
($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показники	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, P
		контрольна	експериментальна	
ЧСС у спокої, уд. за 1 хв	хлопчики	95,43 $\pm$ 2,17	94,58 $\pm$ 1,84	>0,05
	дівчатка	93,27 $\pm$ 1,93	92,08 $\pm$ 2,35	>0,05
АТ систолічний, мм. рт. ст	хлопчики	93,51 $\pm$ 1,35	92,88 $\pm$ 2,09	> 0,05
	дівчатка	92,49 $\pm$ 2,22	91,53 $\pm$ 2,51	>0,05
АТ діастолічний, мм. рт. ст	хлопчики	59,83 $\pm$ 1,53	60, 04 $\pm$ 1,74	> 0,05
	дівчатка	58,35 $\pm$ 1,89	59,41 $\pm$ 2,12	>0,05

Отримані результати засвідчують, що функціональні можливості дихальної системи учнів експериментальної групи вірогідно ($P < 0,001$) вищі, ніж контрольної (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Функціональні можливості дихальної системи учнів експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту, ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показники	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, P
		контрольна	експериментальна	
Затримка дихання на вдиху, с	хлопчики	28,08 $\pm$ 1,52	36,23 $\pm$ 1,40	< 0,001
	дівчатка	25,22 $\pm$ 1,39	34,56 $\pm$ 1,12	< 0,001
Затримка дихання на видиху, с	хлопчики	20,14 $\pm$ 0,48	24,37 $\pm$ 0,57	< 0,001
	дівчатка	17,53 $\pm$ 0,45	21,49 $\pm$ 0,39	< 0,001

Також виявлено зростання показників дихальної системи учнів протягом педагогічного експерименту (рис. 3.15, 3.16).

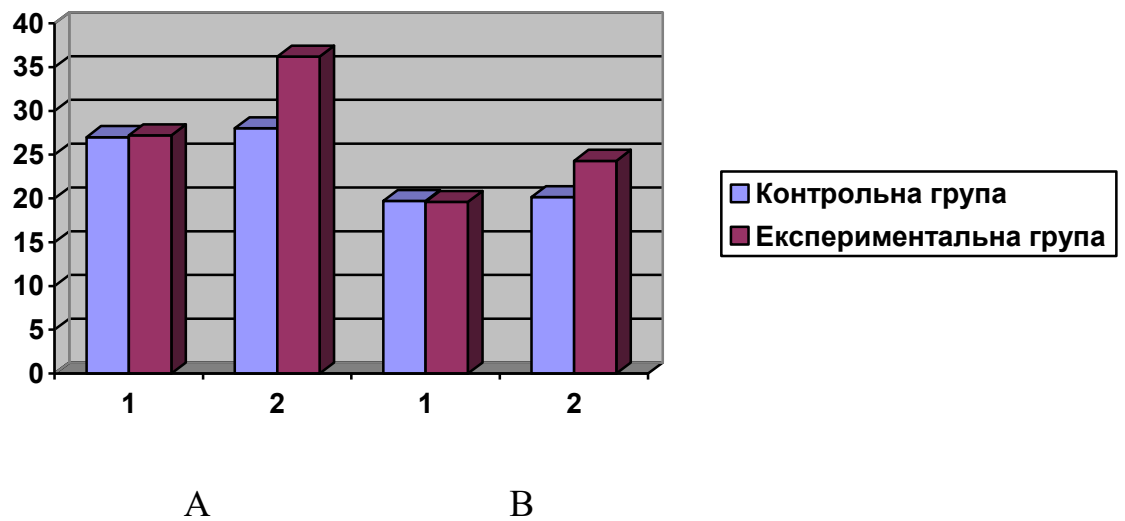


Рис. 3.15. Динаміка змін дихальної системи хлопчиків експериментальної групи за час педагогічного експерименту

Примітки: А – затримка дихання на вдиху, В – затримка дихання на видиху, 1 – показники на початку експерименту, 2 – показники в кінці експерименту

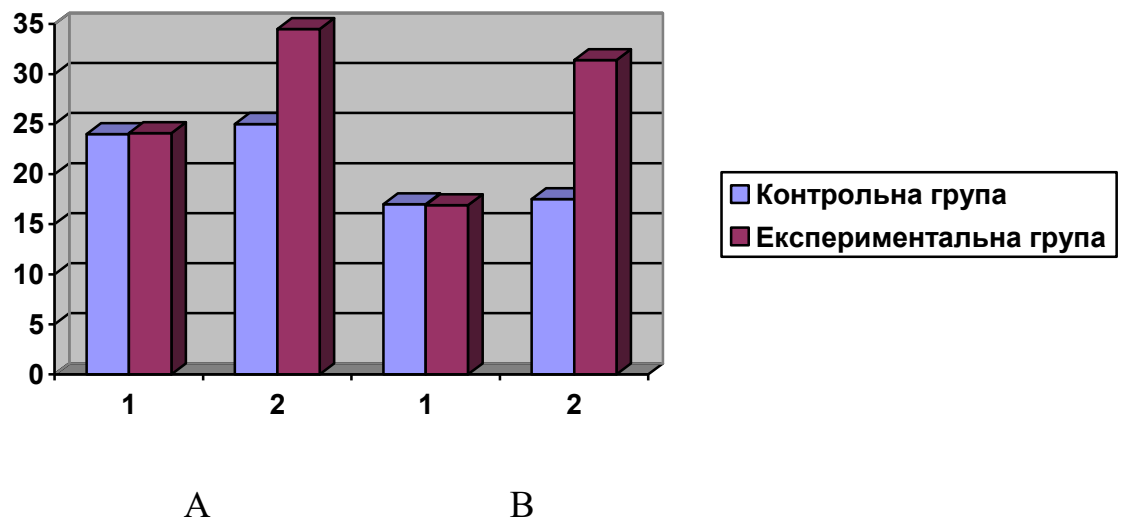


Рис. 3.16. Динаміка змін дихальної системи дівчаток експериментальної групи за час педагогічного експерименту

Примітки: як на рис. 3.14

Зростання результатів відбулося на 24–28 %. Очевидно, що виконання фізичних вправ сприяло розвитку в учнів затримки дихання на вдиху й

видиху. Отже, у школярів ефективніше здійснюється газообмін між організмом і навколишнім середовищем, що є важливим чинником терморегуляції.

Підвищення функціональних можливостей учнів експериментальних груп пояснюється активізацією урочної і самостійної діяльності учнів початкових класів, змістом навчальних та індивідуальних самостійних занять, співпрацею педагогів, батьків, формуванням інтересу до занять фізичними вправами.

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 до розділу 3

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.

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.

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.

Результати формувального педагогічного експерименту свідчать, що учні експериментальної групи мають вірогідно вищі ($P < 0,001$) показники сформованості валеологічних знань. 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 ($P < 0,05-0,01$).

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.

Основні результати дослідної роботи, що подані в розділі 3, **опубліковано** в таких наукових працях:

1. Бакіко І. Історичний розвиток шкільних програм із фізичної культури в Україні в кінці ХІХ – на початку ХХ 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. 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.

4. 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.

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

6. 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 : ІППІ «Наука і освіта», 2011. – С. 177–180.

7. 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.

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

9. 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.

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 діяльності.

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, швидко-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 діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – №. 3. – С. 25–34.
2. Алексеев Н. И. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы / Н. И. Алексеев, В. З. Афанасьев, А. И. Бессуднов // Настольная книга учителя физкультуры / под ред. проф. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – С. 151–158.
3. Андріанов В. С. Міжпредметні зв'язки фізичної культури і англійської мови в початковій школі [Електронний ресурс] / В. С. Андріанов, Л. П. Кадченко, В. І. Марчик. – Режим доступу : elibrary.krpd.edu.ua/bitstream/0564/271/.
4. Антропова М. В. Физическое развитие и состояние здоровья учащихся к завершению начальной школы / М. В. Антропова, Г. Г. Манке, Л. М. Кузнецова // Здоровый ребенок : материалы V конгр. педиатров России. – М. : [б. и.], 1999.
5. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев : Здоровья, 1998. – 246 с.
6. Арєф'єв А. Г. Фізичне виховання в школі / А. Г. Арєф'єв, В. В. Столітенко. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
7. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. В. Бакіко. – Л., 2007. – 20 с.
8. Бальсевич В. К. Физическая культура, молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ.–1995.– № 4.– С. 2–7.
9. Басюк Н. А. Формування почуття відповідальності у молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Н. А. Басюк. – К., 2005. – 20 с.

10. Басюк Н. А. Підготовка педагога до формування основ здорового способу життя молодших школярів / Н. А. Басюк // Вісник Житомир. держ. ун-ту імені Івана Франка. – Житомир, 2007. – Вип. 35. – С. 70–72.

11. Батюк А. М. Інституціоналізація фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві / А. М. Батюк // Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління. – 2013. – Вип. 276, № 14. – С. 124–133.

12. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : метод. рекомендації (для вчителів фізичної культури) / Г. В. Безверхня. – Умань : Уман. вид.-поліграф. підприємство, 2003. – 52 с.

13. Березка С. М. Теоретичні та методичні знання студентів з навчальної дисципліни «фізичне виховання» / С. М. Березка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 12–14.

14. Березкіна О., Біліченко О. Теоретичне обґрунтування й експериментальна перевірка методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в молодших школярів на уроках фізичної культури / О. Березкіна, О. Біліченко // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2010. – № 12. – С. 151–154.

15. Белікова Н. О. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини» / Н. О. Белікова, Л. П. Сущенко. – К. : ТОВ «Козарі», 2009. – 182 с.

16. Бичук І. Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку / І. Бичук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2014. – № 16. – С. 79–82.

17. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Білецька. – К., 2008. – 21 с.

18. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Білітюк. – Х., 2006. – 21 с.

19. Білошицька Н. В. Профілактика та корекція постави у дівчаток 7–8 років, що займаються художньою гімнастикою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н. В. Білошицька. – Луцьк, 2000. – 20 с.

20. Бойченко Т. Є. Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти / Т. Є. Бойченко // Філософські проблеми гуманітарних наук. – 2004. – № 3. – С. 82–92.

21. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність : підходи до вивчення, основні ознаки / Т. Є. Бойченко // Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів : матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Харків : ДУ «ІОЗДП АМНУ», 2009. – С. 132–136.

22. Бойченко Т. Є. Принцип превентивності як засадничий у безперервній валеологічній освіті / Т. Є. Бойченко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 1 (3). – С. 3–11.

23. Большеков В. Г. О программе «Физическое воспитание с оздоровительной направленностью учащихся младших классов малокомплектных школ» / В. Г. Большеков // Начальная школа. – 1993. – № 8. – С. 51–53.

24. Бондаренко І. Г. Валеологія. Ч. 1 / І. Г. Бондаренко. – Миколаїв : Вид-во ЧДУ імені Петра Могили, 2012. – 52 с.

25. Бондаренко О. М. Валеологічна компетентність молодшої людини як запорука успішної кар'єри / О. М. Бондаренко // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. (спецвипуск) : матеріали наук.-практ. конф. «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я» / за заг. ред.

В. І. Сипченка – Слов'янськ : Видав. центр СДПУ, 2006. – С. 3–7.

26. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку про здоров'я / И. И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.

27. Бріжятий О. В., Прокопова Л. І. Формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку / О. В. Бріжятий, Л. І. Прокопова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків : ХПУ. – 2001. – № 5. – С. 13–18.

28. Бріскін Ю. Технологічне забезпечення об'єктивного оцінювання гнучкості / Ю. Бріскін, В. Корягін, О. Блавт // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / редкол. : А. В. Цьось та ін. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 406–411.

29. Булатова М. М., Литвин А. Т. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М. М. Булатова, А. Т. Литвин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков : ХХПИ. – 2003. – № 19. – С. 57–70.

30. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – С. 320–354.

31. Булич Е. Г., Мурахов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Мурахов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.

32. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні : зб. наук.-практ. статей / за заг. ред. В. М. Оржеховського. – К. : Майстер, 1999. – 120с.

33. Васічкина О. В., Смоляр В. О. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів / О. В. Васічкина, В. О. Смоляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ(ХХП). – 2007. – № 11. – С. 221–225.

34. Васьков Ю. Основні функції та мета шкільної фізичної культури / Ю. Васьков // Завуч. – 2004. – № 8. – С. 9–11.

35. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, О. Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46. – С. 2–4.
36. Виготський Л. С. Педагогічна психологія / Л. С. Виготський . – М. : Педагогіка. – 1991. – 232 с.
37. Визитей Н. Н. Социология спорта : курс лекций / Н. Н. Визитей. – Киев : Олимп. л-ра, 2005. – 248 с.
38. Виноградов П. А., Основы физической культуры и здорового образа жизни. / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – М. : [б. и.], 1996. – 203с.
39. Вілігорський О. М. Аспекти забезпечення мотивації до занять фізичними вправами у молодших школярів / О. М. Вілігорський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – №. 2. – С. 38–40.
40. Вілмор Д. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту / Д. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімп. л-ра. – 2003. – 263 с.
41. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
42. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
43. Вовченко І. І. ФП і здоров'я молодших школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХХІІІ, 2001. – № 18. – С. 42–47.
44. Вовченко І. І. Тенденції до змін розвитку дітей молодшого шкільного віку / І. І. Вовченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – 2000. – № 22. – С. 9–14.
45. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : Здоров'я, 1981. – 120 с.
46. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять

фізичною культурою і спортом / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець. – К. : Освіта України, 2008. – 120 с.

47. Воронов В. М. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі / В. М. Воронов // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК. – 2012. – № 3. – С. 21–24.

48. Гаврилюк А. П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. П. Гаврилюк. – Луцьк, 2010. – 20 с.

49. Галайдюк В. До питання становлення національної фізичної культури / В. Галайдюк, Н. Конкова, Я. Кулик, М. Петренко // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні : всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – С. 8.

50. Гармаш Л. С., Красюк М. Ю. Оздоровчі технології при порушеннях постави у молодших школярів / Л. С. Гармаш, М. Ю. Красюк // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. (спецвипуск) : матеріали наук.-практ. конф. «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я» / за заг. ред. В. І. Сипченка. – Слов'янськ : Видав. центр СДПУ, 2006. – С. 25–29.

51. Гірченко О. Л. Порівняльний аналіз змісту казки та комп'ютерної гри як фактору впливу на емоційну сферу молодших школярів / О. Л. Гірченко // Актуальні проблеми психології. – Т. 8. – С. 141–146.

52. Глухенька Т. Оцінка швидкісно-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку Т. Глухенька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 207–209.

53. Гнатюк О. В. Валеологічне навчання школярів у сучасній школі [Електронний ресурс] / О. В. Гнатюк. – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/31_ONBG_2009/Psihologia/54503.doc.htm

54. Гнатюк О. В. Основи здоров'я і фізична культура : підруч. для 1 кл. / за ред. акад. С. Д. Максименка. – К. : Форум, 2003. – 127 с.: іл.

55. Гнатюк О. В. Основи здоров'я і фізична культура : підруч. для 4 кл. / О. В. Гнатюк. – К. : Промінь, 2004. – 142 с.

56. Гнатюк О. В. Психолого-педагогічні передумови валеологізації навчальної діяльності учнів початкової школи [Електронний ресурс] / О. В. Гнатюк. – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/31_PRNT_2010/Psihologia/73510.doc.htm

57. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Гнітецький. – Л., 2000. – 24 с.

58. Головата О. Аналіз фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку / О. Головата // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 37–41.

59. Головата О. Б. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку / О. Б. Головата // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5–1 (32). – С. 66–70.

60. Горащук В. П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі : навч. посіб. для студентів вищих пед. навч. закладів / В. П. Горащук. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 112 с.

61. Горащук В. П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В. П. Горащук. – Х., 2004. – 40 с.

62. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – № 6–7. – С. 130–133.

63. Гребняк Н. П. Умственная работоспособность гимназистов и лицеистов в процессе учебной деятельности / Н. П. Гребняк. – Донецк : Лебедь, 2002. – 216с.

64. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посібник / В. Г. Грибан. – К. : Центр навч. л-ри, 2005 . – С. 8–46.

65. Гуменна О. А., Єжова О. О. Стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку гімназії № 1 м. Сум / О. А. Гуменна, О. О. Єжова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 8. – С. 13–20.

66. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / П. М. Гунько. – К., 2008. – 20 с.

67. Давиденко О., Білецька В. Пріоритетні фактори структури фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем соматичного здоров'я / О. Давиденко, В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3 – С. 38–43.

68. Данилевич М. В. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Данилевич. – Л., 1999. – 21 с.

69. Демерков С. В. Воспитание двигательных качеств школьников, не занимающихся спортом / С. В. Демерков, А. Ф. Полтавский. – Луганск : Альма-матер, 2002. – 125 с.

70. Демінська Л. О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – 2006. – № 10. – С. 90–92.

71. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття) // Освіта. – Грудень. – 1993. – № 44. – 12 с.

72. Державний стандарт початкової загальної освіти // Початкова школа. – 2001. – № 1. – С. 27–54.

73. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – Вид. 2-ге перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.

74. Дзюбко Л. В., Гриценко Л. І. Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема / Л. В. Дзюбко, Л. І. Гриценко // Психолінгвістика. – 2009. – № 4. – С. 33–43.

75. Дмитренко С. М. Вплив рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Луцьк, 1998. – 18 с.

76. Дрізуль А. В. Використання дидактичних ігор у викладанні інтегрованого курсу «основи здоров'я» / А. В. Дрізуль // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4. – С. 25–28.

77. Дубогай О. Плекаймо здоров'я дитини / О. Дубогай, Н. Маковецька. – Запоріжжя : [б. в.], 2007. – 264 с.

78. Дубогай О. Д. Навчання в русі / О. Д. Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2007. – 125 с.

79. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішності навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2006. – 128 с.

80. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.

81. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.

82. Єдинак Г. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк. – Кам'янець-Подільський : [б. в.], 2000. – 305 с.

83. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студ. высш и средн. проф. учеб. заведений физ. культуры / Ю. А. Ермолаев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.

84. Жара Г. І. Методична система підготовки студентів до реалізації міжпредметних зв'язків при формуванні в учнів валеологічних понять / Г. І. Жара // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету

імені Т. Г. Шевченка. – 2009. – Т. 72. – С. 89–92.

85. Жданова Л. А. Адаптация первоклассников к началу системного обучения в школе / Л. А. Жданов // Педиатрия. – 1984. – № 1. – С. 47.

86. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2004. – 272 с.

87. Жуков В. Л. Вікова фізіологія : навч. посібник / В. Л. Жуков, О. О. Єжова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С.69.

88. Завацька Л. А., Гнітецька Т. В. Шляхи оптимізації фізичного виховання учнів гімназії / Л. А. Завацька, Т. В. Гнітецька // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : матеріали Всеукр. наук. конф. – Тернопіль, 1997. – С. 72–75.

89. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів : монографія. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 152 с.

90. Завидівська Н. Н. Проектування здоров'язбережувальних педагогічних процесів в умовах інформатизації фізкультурної освіти / Н. Н. Завидівська // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2011. – Вип. 10. – С. 309–313.

91. Зайцев В. П. Состояние проблемы «Учение о здоровье человека» / В. П. Зайцев // Физ. воспитание студ. творч. спец. – Х., 2002. – № 4. – С. 76–86.

92. Зубаль М. В. Темпи розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2008. – № 9. – С. 50–54.

93. Іваній І. В. Моніторинг стану здоров'я школяра в системі фізичного виховання початкової школи / І. В. Іваній // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – № 2. – С. 123–127.

94. Іваній І. Розвиток основ здоров'я молодшого школяра засобами фізичної культури як педагогічна проблема / І. Іваній // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. 4. – С. 86–92.

95. Казин Э. М. Психолого-валеологические подходы к здоровью и развитию личности в системе образования / Э. М. Казин, Т. С. Панина, А. И. Федоров // Валеология. – 1997. – № 3. – С. 5–8.

96. Казин Э. М. Психологические и физиологические особенности слабоуспевающих младших школьников / Э. М. Казин, О. А. Никифорова, Н. А. Заруба // Валеология. – 2000. – № 1. – С. 23–29.

97. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

98. Кайгородова Н. З. Исследование психофизиологических и морфофункциональных особенностей учащихся, находящихся на разных этапах адаптации к начальной и средней школе / Н. З. Кайгородова, И. А. Аканина, Н. В. Сысолина, М. В. Яценко // Валеология. – 2002. – № 3. – С. 116–123.

99. Калиниченко О. О. Соціально-гігієнічні аспекти збереження індивідуального здоров'я школярів / О. О. Калиниченко // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру АПН України. – 2010. – № 6. – С. 87–89.

100. Кашуба В. О., Гончарова Н. М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – 2010. – № 1. – С. 71–73.

101. Кашуба В. А. Биодинамика осанки школьников в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание учёной степени доктора наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / В. А. Кашуба. – К., 2003. – 37 с.

102. Кириленко В. Формування та корекція мотивації учіння молодших школярів / В. Кириленко // Початкова школа. – 2007. – № 12. – С. 50–53.

103. Кирпичев В. И. Физиология и гигиена младшего школьника / В. И. Кирпичев. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 144 с.

104. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань / І. Коваленко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 90–94.
105. Кожемякіна В. Особливості підходів до оцінки фізичної підготовленості школярів молодших класів // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі ФКіС. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 214–216.
106. Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 51–52.
107. Коменський Я. А. Велика дидактика : вибр. пед. твори. Т. 1. – К. : Рад. школа, 1960. – 245 с.
108. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні. – К.: Освіта, 1994. – С.5–19.
109. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді. – К., 2005. – С. 2–14.
110. Коробейнікова Л. Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біолог. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Л. Г. Коробейнікова. – К., 2002. – 19 с.
111. Корнієнко С. М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі «Родина–школа» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07. «Теорія і методика виховання» / С. М. Корнієнко. –Т., 2001. – 20 с.
112. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П. П. Коханець. – Л., 2006. – 21 с.
113. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я

людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.

114. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я» / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 19 с.

115. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

116. Кудикіна Н. В. Теоретичні засади педагогічного керівництва ігровою діяльністю молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки» / Н. В. Кудикіна. – К., 2004. – 41 с.

117. Кутова О. М. Зміст і структура готовності вчителів до використання технологій естетичного виховання учнів / О. М. Кутова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2010. – № 25. – С. 404–409.

118. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц. – Київ ; Вінниця : Континент-Прим, 1995. – 208 с.

119. Куценко Т. В. Стан властивостей психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біолог. наук. : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Т. В. Куценко. – К., 2000. – 18 с.

120. Лавська А. М., Декунова З. В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку / А. М. Лавська, З. В. Декунова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 1 (3). – С. 208–218.

121. Леонов О. З. Виховання фізичної культури школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності / О. З. Леонов // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 14, кн. I. – С. 212–220.

122. Лесгафт П. Ф. Избранные пед. сочинения / П. Ф. Лесгафт. – М. : Педагогика, 1988. – 396 с.

123. Лесик В. В. Формування здорового способу життя в загальноосвітніх навчальних закладах засобами освіти і виховання / В. В. Лесик // Проблеми освіти. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – С. 198–203.

124. Лесько О. М. Організаційно-методичні основи використання рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів із затримкою психічного розвитку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Лесько. – Л., 2004. – 21 с.

125. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.

126. Логвиненко О. Б. Виховання фізичної культури учнів 5–9 класів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / О. Б. Логвиненко. – Л., 2004. – 21 с.

127. Ложкин Г. В., Повякель Н. И. Практическая психология конфликта / Г. В. Ложкин, Н. И. Повякель. – К. : МАУП, 2002. – 256 с.

128. Лукьяненко В.П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России / В. П. Лукьяненко. – М. : Совет. спорт, 2007 – 120 с.

129. Лясота Т. Функціональний стан дітей молодшого шкільного віку в процесі адаптації їх до школи / Т. Лясота // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 142–146.

130. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія : навч. посібник / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – К. : МАУП, 2000. – 256 с.

131. Марченко С. І. Оцінка рухової підготовленості хлопчиків молодших

класів / С. І. Марченко, В. В. Поручіков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 7. – С. 14–17.

132. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. І. Марченко. – Х., 2008. – 22 с.

133. Матвеев А. П. Образовательная учебная программа А. П. Матвеев // Физическая культура в школе. – 1996. – № 1. – С. 34–37.

134. Матюнина Н. В. Методика формирования валеологических знаний системе физкультурного образования младших школьников : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук. – Омск, 2000. – 23 с.

135. Міжгалузева комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» на 2002–2011 роки : Постанова Кабінету Міністрів України від 14.01.2002 р.

136. Міненко А. О., Київський Н. П. У. Педагогічні умови формування валеологічних знань майбутніх вчителів фізичної культури / А. О. Міненко, Н. П. Київський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – №. 1. – С. 34–41.

137. Михайлова Л. М. Організація діяльності ЗНЗ формування в підростаючого покоління культури здоров'я [Електронний ресурс] / Л. М. Михайлова, Т. О. Ізюмська. – Режим доступу : <http://refdb.ru/look/2382143.html>

138. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.

139. Москвяк Н. В. Формування адаптації школярів молодших класів на сучасному етапі / Н. В. Москвяк // Медичні перспективи. – 2009. – № 14, № 3. – С. 116–121.

140. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов – Киев : Здоровье, 1989. – 286 с.
141. Нагорна А. М. Сучасний стан здоров'я підлітків і молоді в Україні та заходи щодо його збереження і покращення / А. М. Нагорна, Т. С. Грузева, Т. К. Кульчицька // Лік.справа. – 1998. – №7. – С. 177–181.
142. Нестерова Е. Н. Валеология / Е. Н. Нестерова. – М. : СГУ, 1999. – 77 с.
143. Нечитайло Ю. М. Методи оцінки фізичного розвитку у дітей // Уклінічна анатомія та оперативна хірургія. – 2002. – Т. 1, №2. – С. 75–77.
144. Никитюк Б. А. Принципы и приоритеты физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры, 1994. – № 7. – С. 5–7.
145. Ніколайчук І. Ю. Роль фізичної культури в вихованні духовно-фізичних якостей молоді / І. Ю. Ніколайчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – 2005. – № 10. – С. 104–107.
146. Носко М. О. Вікові особливості фізичного розвитку школярів різного віку, які займаються спортом / М. О. Носко, С. О. Власенко, О. В. Осадчий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – 2001. – № 7. – С. 3–7.
147. Няньковський С. Л. Стан здоров'я школярів в Україні / С. Л. Няньковський // Здоровье ребенка. – 2012. – №. 5. – С. 40.
148. Огнев'юк В. Навчання і виховання як соціоцентричні цінності / В. Огнев'юк // Вища освіта України. – 2003. – С. 15–20.
149. Огниста К. М. Фахівці фізичного виховання та майбутні педагоги про компоненти особистої фізичної культури учнів молодших класів / К. М. Огниста // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 14. – С. 3–34.
150. Огниста К. М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників : автореф. дис. на здобуття наук. степеня кандидата наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних

груп населення» / К. М. Огніста. – Львів, 2003. – 22 с.

151. Онисюк О. А. Особливості особистісного розвитку молодших школярів // Педагогічна теорія та педагогічний досвід: перспективи і розвиток : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – 1999. – С. 118–123.

152. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В. М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29–31.

153. Осипова Е. В. К вопросу об оптимизации преподавания физической культуры в начальной школе / Е. В. Осипова // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 3. – С. 53–58.

154. Основи здоров'я і фізична культура : програма для загальноосвітніх навчальних закладів. І–ІІ класи. – К. : Поч. школа, 2001. – 112 с

155. Основи здоров'я : підруч. для 4 кл. / Н. М. Бібік, Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль, О. І. Манюк. – К. : Навч. книга, 2004. – 143 с.

156. Патирко Т. Особливості зовнішньої та внутрішньої мотивації учіння дітей при зміні соціальної ситуації розвитку / Т. Патирко // Наступність і перспективність у навчанні і вихованні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. – Переяслав-Хмельницький, 2000. – С. 30–33.

157. Педагогика / под ред. П. И. Пидкасистого. – М. : Пед. общество России, 2002. – 608 с.

158. Пирогов М. И. Избранные пед. сочинения / М. И. Пирогов. – М. : АПН РСФСР, 1953.

159. Підлісна В. Г. Підходи сьогодення до формування в школярів здорового способу життя // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2009. – Т. 2. – С. 215–218.

160. Подласый И. П. Педагогика начальной школы / И. П. Подласый. – М. : Гуманизм. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 400 с.

161. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів

засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Популях // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 35–38.

162. Попович О. І. Історичні аспекти становлення національної системи фізичного виховання населення України / О. І. Попович // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5–2 (33). – С. 152–156.

163. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слимаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 448 с.

164. Присяжнюк С. І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. І. Присяжнюк. – Львів, 2001. – 20с.

165. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура» 1–11 класи. – К. : Поч. школа, 2001. – 112 с.

166. Проект робочого документа для консультації ВОЗ. – Копенгаген, 1997.

167. Репневський С. М. Дослідження фізичної підготовленості школярів / С. М. Репневський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – 2007. – № 5. – С. 29–32.

168. Романюк В. П., Деркач Ю. Комплексне оцінювання функціональних можливостей системи дихання волейболісток / В. П. Романюк, Ю. Деркач // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – № 3. – С. 321–325.

169. Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової освіти : посібник для вчителів і методистів початкового навчання / О. Я. Савченко. – 3-тє вид., без змін. – К. : Богданова А. М., 2009. – 226 с.

170. Савченко О. Я. Екологія дитинства: В. О. Сухомлинський і сучасна початкова школа / О. Я. Савченко // В. О. Сухомлинський у роздумах сучасних українських педагогів : монографія / упоряд. : О. В. Сухомлинська,

О. Я. Савченко ; авт. кол. : О. В. Сухомлинська, О. Я. Савченко, В. С. Курило, І. Д. Бех та ін. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. – С. 117–126.

171. Савченко К. В. Розвиток вольових якостей молодших школярів як умова їх навчальної успішності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / К. В. Савченко. – К., 2007. – 20 с.

172. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2006. – 360 с.

173. Самойлович В. А. Значення валеології у формуванні збереженні і зміцненні індивідуального здоров'я підростаючого покоління / В. А. Самойлович, Л. Д. Тондій, Н. В. Гутарева // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. (спецвипуск) : матеріали наук.-практ. конф. «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я». – Слов'янськ : Видав. центр СДПУ, 2006. – С. 77–82.

174. Світич С. А. Проблема психологічних особливостей соматично ослаблених учнів в навчально-виховному процесі / С. А. Світич // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. – 2013. – № 38 (1). – С. 207–214.

175. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Сембрат. – Л., 2003. – 22 с.

176. Семененко В. П. Загартування в фізкультурно-оздоровчій роботі з молодшими школярами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. П. Семененко. – К., 2005. – 20 с.

177. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання / С. Сінгаєвський // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 1. – С. 33–37.

178. Солнцев А. А. Диагностика расстройств адаптации у детей при поступлении в дошкольное учреждение и школу / А. А. Солнцев // Педиатрия. – 1985. – № 4. – С. 29.

179. Солопчук М. С. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів / М. С. Солопчук, А. В. Заїкін, Д. М. Солопчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – 2006. – № 10. – С. 72–79.

180. Спіцин В. В. Рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи // Физическое воспитание и спорт. – 2015. – Т. 2, № 11. – С. 167–169.

181. Столяров В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В. И. Столяров, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева // Теор. и практ. физ.культ. – 1998. – № 5. – С. 11–15.

182. Сторі Д. Теорія культури та масова культура. Вступний курс / Джон Сторі; переклад з англ. А. Савченка. – Х. : Акта, 2005. – 357 с.

183. Страшко С. В. Медико-біологічна і валеологічна підготовка майбутніх учителів (концептуальні засади) / С. В. Страшко, Л. А. Животська // Науково-методичні підходи до викладання природничих дисциплін в освітніх закладах ХХІ століття : всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава. – 2001. – С. 7–16.

184. Сутула В. Формування фізичної культури особистості–стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. Сутула, Ю. Васьков, Т. Бондар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 29–36.

185. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.

186. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям : Вибр. твори в 5 томах. Т. 3 / В. О. Сухомлинський. – К. : Рад. школа, 1976.

187. Сущенко Л. П. Мета й завдання фізичного виховання у світлі цивілізаційного підходу : навч. посібник / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2002. – 81 с.

188. Тітаренко А. А. Особливості розвитку рухових здібностей у дівчаток молодшого шкільного віку / А. А. Тітаренко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №. 9. – С. 3–13.

189. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. А. Томенко. – К., 2012. – 39 с.

190. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной культуре физического воспитания : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 / О. Л. Трещева. – Омск, 2003. – 35 с.

191. Трещева О. Л. Програмно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся / О. Л. Трещева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 27–32.

192. Тупчій Н. О. Режими рухової активності дітей 5–6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. О. Тупчій. – К., 2001. – 18 с.

193. Турчак А. Формування валеологічних знань як важливий фактор профілактики шкідливих звичок у учнів загальноосвітніх шкіл / А. Турчак // Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер. : Педагогічні науки. – 2010. – № 91. – С. 25–28.

194. Тях І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. А. Тях. – К., 2009. – 20 с.

195. Ушинський К. Д. Про сімейне виховання / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. школа, 1974. – 150 с.

196. Федоренко В. І. Територіальні особливості фізичного розвитку

школярів / В. І. Федоренко, Л. М. Кіцула // Довкілля та здоров'я. – 2015. – № 2. – С. 14–19.

197. Франків Є. М. Стан, проблеми, перспективи розвитку фізичної культури / Є. М. Франків // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2008. – С. 252–254.

198. Фролова Н. О. Ефективність оздоровчо-виховної роботи початкової школи в динаміці навчального року / Н. О. Фролова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 8. – С. 12–17.

199. Харченко Л. Л. Теоретико-методичні аспекти застосування ігрового методу фізичного виховання у розвитку психомоторики розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Л. Харченко. – Л., 2004. – 22 с.

200. Хоменко П. В., Ізмайлова О. В. Вікові особливості моторики людини : навч. посібник / П. В. Хоменко, О. В. Ізмайлова. – Полтава, 2005. – 28 с.

201. Хрипкова А. Г. Здоровье учащихся начальной школы при раннем дошкольном и интенсивном школьном обучении / А. Г. Хрипкова // Влияние раннего дошкольного и интенсивного школьного обучения на состояние здоровья учащихся начальной школы / под ред. А. Г. Хрипковой. – М. : Мирос, 1999. – С. 3–8.

202. Худолій О. М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення II / О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 2. – С. 19–34.

203. Худолій О. М., Тітаренко А. А. Особливості розвитку рухових здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку / О. М. Худолій, А. А. Тітаренко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 8. – С. 3–12.

204. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

205. Царенко А. В., Яцук Р. Ф. Валеологія : підручник для 8–9 кл. серед.

загальноосвітніх шк. / А. В. Царенко, Р. Ф. Яцук. – К. : Генеза, 1998. – 136с.

206. Цюпак Ю. Ю. Формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку : автореф. дис. на здобуття наук. степеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / К. М. Огніста. – К., 2003. – 22 с.

207. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 376 с.

208. Цьось А. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах 1–3 ступенів : навч. посіб. / А. В. Цьось, В. М. Довгонюк, Н. М. Ковальчук. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 364 с.

209. Чаплигін В. П. Теоретичні аспекти розвитку і формування валеологічних знань / В. П. Чаплигін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – 2004. – № 5. – С. 63–71

210. Чернявський М. В. Оптимізація фізичного виховання молодших школярів засобами рекреації / М. В. Чернявський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2009. – № 11. – С. 132–134.

211. Чорнобай І. М. Вплив валеологічних знань і вмінь на якісні показники фізичної культури молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. М. Чорнобай. – Луцьк, 2000. – 19 с.

212. Чорнобай І. М. Питання фізичної культури у навчальних предметах «валеологія», «безпека життєдіяльності», «фізична культура» у початкових класах І. М. Чорнобай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – 1999. – № 4. – С. 3–8.

213. Шаханова А. В., Чермит К. Д., Хасанова Н. Н. и др. Физиолого-гигиеническая характеристика морфофункционального развития и физической подготовленности школьников, обучающихся по системе Л. В. Занкова при

разных формах организации двигательной деятельности / А. В. Шаханова, К. Д. Чермит, Н. Н. Хасанова // Валеология. – 2001. – № 2. – С. 46–55.

214. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2001. – 272 с.

215. Яворська Т. Є. Рухова активність як складова гармонійного розвитку дитини молодшого шкільного віку в навчально-виховному процесі / Т. Є. Яворська // Підготовка педагогів до впровадження державних стандартів дошкільної та початкової освіти : зб. наук.-метод. пр. – 2013. – С. 552–555.

216. Biddle S. Exercise and psychosocial health / S. Biddle // Research Quarter for Exercise and Sport. – 1995. – S. 292–297.

217. Darst P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. – 6th ed. – San Francisco [etc.] : Pearson Benjamin Cummings, 2009. – XIV, 560 p.

218. Metzler M. W. Instructional models for physical education / Michael W. Metzler. – 2nd ed. – Scottsdale : Holcomb Hathaway, 2005. – XVIII, 494 p.

219. McKenzie J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs : a primer / J. F. McKenzie, B. L. Neiger, R. Thackeray. – 5th ed. – San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2009. – XVI, 464 p.

220. Lacy A. C. Measurement and evaluation in physical education and exercise science / A. C. Lacy, D. N. Hastad. – 5th ed. – San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2006. – XX, 460 p.

221. Lesson plans dynamic physical education for secondary school students / prepared C. M. Casten. – San Francisco [etc] : Pearson Benjamin Cummings, 2009. – VIII, 484 p.

222. On the Move : lesson plans to accompany children moving / prepared S. A. Holt/Hale. – 7th ed. – Boston [etc.] : McGraw-Hill, 2007. – VIII, 384 p.

223. Pangrazi R. P. Dynamic physical education for elementary school children / Robert Pangrazi. – 15th ed. – San Francisco ; Boston : Benjamin Cummings, 2007. – XVII, 750 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ

Інститут здоров'я та фізичної культури молоді проводить дослідження, спрямоване на вивчення фізичної активності школярів. Тому звертаємося до Вас із проханням відповісти на питання запропонованої анкети.

Дякуємо за допомогу в дослідженні!

1. Інтерес до фізичної культури:

високий; вищий від середнього; середній; нижчий від середнього; низький; інтерес відсутній; ставлюся негативно.

2. Мотиви відвідування уроків фізичної культури (допускається декілька варіантів відповідей):

бажання підвищити свою фізичну підготовку (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість); бажання покращити своє здоров'я; бажання навчитися техніки фізичних вправ; інтерес до особи вчителя; прагнення отримати добрі оцінки; прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять; звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків загалом; інші мотиви (вказати) _____

3. Із яких джерел інформації Ви отримуєте найбільше знань про фізичне виховання?

Зустрічі з відомими спортсменами; зустрічі зі спеціалістами в галузі фізичної культури; масові спортивні заходи за місцем навчання; учитель фізичної культури; тренер із видів спорту; телебачення; радіо; газети; спеціальна спортивна література (книги, брошури); інші (вказіть) _____

4. Якими видами спорту ви хотіли б займатися?

Баскетбол; волейбол; футбол; гімнастика; велоспорт; туризм; плавання; настільний теніс; легка атлетика; східні єдиноборства; інші _____

5. Чи є у Вашій сім'ї будь-який спортивний інвентар? (Допускається декілька варіантів відповідей)

Спортивного інвентарю немає; є лижі, ковзани; є гантелі, штанга, гирі; є тренажер; є велосипед; є ракетки для гри в теніс, бадмінтон; є туристське спорядження; є інший спортивний інвентар (укажіть) _____

Повідомте, будь ласка, інформацію про себе:

Вік _____, клас _____, стать _____, школа _____.

МЕТОДИКА ВИМІРЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

Оцінка фізичного розвитку проводилася за результатами вимірювання антропометричних показників. Для вимірювання довжини тіла використовували ростомір. Учень ставав на площадку прямою спиною до шкали, торкаючись до неї потилицею, лопатками, сідницями й п'ятками. Коліна розігнуті, п'ятки прилягали одна до одної, голова фіксувалася так, щоб зовнішні кути очей і слухових ходів були на одній горизонтальній лінії. У момент виміру довжини тіла учень робив вдих і затримував дихання. Виміри зросту проводили з точністю до міліметра.

Для визначення маси тіла застосовували медичну вагу. Досліджуваній ставав у центр площадки ваги. Зважування проводили з точністю до 100 г.

Вимірювання окружностей частин тіла проводили в стандартному положенні, у горизонтальних площинах. Сантиметрову стрічку накладали на частини тіла так, щоб нульове ділення містилося попереду, у полі зору, а інший кінець – над нульовою позначкою й відзначав числові ділення. Стрічка щільно, але без втискання в шкіру, прилягала до частин тіла, які вимірювалися. Окружність грудної клітки – стрічка проходила ззаду під нижніми кутами лопаток, спереду – на рівні сосків. Окружність грудної клітки вимірювали в трьох станах: глибокому вдиху, глибокому видиху та стані спокої.

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ

Фізичну підготовленість визначали за результатами тестування сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості. Рівень сили визначали за результатами підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, стрибка в довжину з місця; швидкості – за результатами бігу на 30 м; спритності – за результатами човникового бігу 4х9 м; витривалості – за результатами бігу на 300 м; гнучкості – за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи.

Підтягування у висі на перекладині. Учасник хватом зверху брався за перекладину та, згинаючи руки, підтягувалася до такого положення, аби підборіддя було над перекладиною. Потім повністю випрямляв руки, опускаючись у вис лежачи. Вправу повторювали стільки разів, скільки в учасника вистачало сил.

Вис на зігнутих руках виконували на перекладині. Учасник хватом зверху брався за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя перебувало над перекладиною. Результат визначали в секундах, протягом яких учасник зберігав положення вису на зігнутих руках.

Стрибок у довжину з місця виконували на біговій доріжці стадіону. Результатом тесту була дальність стрибка в сантиметрах.

Біг на 30 м проводили на стадіоні згідно з правилами змагань. У забігах брали участь по чотири учасники. Результат визначали з точністю до десятої частини секунди.

Біг на 300 м проводили на стадіоні. Результат фіксували у хвилинах і секундах.

Човниковий біг 4х9 м виконували на біговій доріжці, обмеженій двома паралельними лініями (відстань між ними – 9 м). Учасник займав положення високого старту за стартовою лінією. За командою він пробігав 9 м до другої лінії, переступав її та біг до лінії старту. Добігши до неї, знову переступав лінію, повертався й біг назад. Результат визначали часом (у секундах із точністю до десятої частини секунди) виконання всіх циклів.

Нахил уперед із положення сидячи виконували на підлозі. Учасник босоніж сідав так, щоб п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками – 20–30 см, ступні були в положенні, вертикальному до підлоги. Руки лежали на підлозі між колінами, долонями донизу. Партнер тримав руки на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою учасник тестування плавно нахилився вперед, не згинаючи ніг, і намагалася дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Результатом тестування була позначка на перпендикулярній лінії (відносно лінії АБ), до якої учасник дотягнулася кінчиками пальців рук, у сантиметрах.

МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ УЧНІВ

Для оцінювання функціональних можливостей учнів вимірювали такі показники: частота серцевих скорочень, систолічний та діастолічний артеріальний тиск, затримка дихання на вдиху й видиху.

Частоту серцевих скорочень (ЧСС) вимірювали за допомогою пальпації. Для цього накладали 2–4 пальці на долонну поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця й злегка притискували протягом 30 с з відповідним перерахунком за 1 хв.

Артеріальний тиск визначали за допомогою мембранного вимірювача загального призначення, у сидячому положенні. Учасник оголював ліву руку, і йому на плече накладали манжету. Головку фонендоскопа встановлювали на артерію в ділянці ліктьової впадини. Ритмічним натискуванням нагнітальника створювали в манжеті тиск вищий, ніж очікувався. Повільним поворотом регулятора проти годинникової стрілки забезпечували плавне зниження тиску в компресійній манжеті. У момент виявлення першого тону фіксували систолічний, а під час зникнення – діастолічний артеріальний тиск. Вимірювання проводили два рази з інтервалом не менше 5 хв. Фіксували середній результат у мм рт. ст.

Тривалість затримки дихання визначали при різних пробах:

1. **Проба Штанге** – це максимальна затримка дихання на вдиху. Обстежуваний у положенні сидячи робить декілька глибоких дихальних циклів і після вдиху закриває рот, а великим та вказівним пальцями затискає крила носа. За секундоміром фіксують час із моменту зупинки дихання до його відновлення.

2. **Проба Генчі** – це затримка дихання на видиху. Обстежуваний після декількох циклів виконує повний видих, закриває рот і затискає пальцями ніс. Час затримки дихання реєструють за секундоміром.

ФОРМУВАННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ (ЗА О. Д. ДУБОГАЙ)

Фізичні вправи для формування правильної постави

1. У положенні правильної постави біля стіни покласти на голову мішечок із сіллю, пройти до протилежної стіни і назад, обійшовши стілець, стіл тощо, не загубивши предмета і зберігши позу.

2. З положення стоячи з предметом на голові сісти на підлогу, встати на коліна і сісти на п'яти, повернутися у в. п., не втративши предмета і зберігши позу. Те саме із заплющеними очима.

3. Стоячи біля стіни в положенні правильної постави, руки на пояс, лікті притиснуті до стіни. Підняти вліво ліву ногу до горизонтального положення, не відходячи від стіни. Те саме правою ногою.

4. З мішечком на голові зігнути ліву ногу вперед якомога вище, втримавши предмет. Те саме правою ногою.

5. Стати на коліна з мішечком на голові за півметра від стіни, впертися руками в стіну, тулуб тримати прямо. Поставити праву ногу в упор, не скинувши мішечка. Те саме лівою ногою. Кожну вправу виконати 8–10 разів.

6. Ходьба на випрямлених і трохи зігнутих ногах з гімнастичною палицею на з'єднаних лопатках. Під час ходьби утримувати мішечок із сіллю на голові.

7. В. п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба на підлозі.

1–6 – руки за голову, потягнутися, вдих;

1–8 – розслабитися, видих, в. п.

Зробити 4–6 разів.

8. В. п.: лежачи на грудях, руки вгору. Підняти обидві злегка зігнуті ноги, захопити їх руками за ступні і потягнути до голови. Тримати 10 с. Зробити 3–5 разів.

СТРУКТУРА ЗАХВОРЮВАНЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Таблиця 1

Структура травм у молодших школярів, на 100 обстежених

Травми	Вік, років					
	8		9		10	
	х	д	х	д	х	д
Всього	20	10	24	15	12	14
Удари	8	5	10	6	6	8
Розтягнення суглобів	5	2	5	4	3	3
Вивихи і підвивихи суглобів	3	2	5	3	2	3
Переломи	2	-	4	1	1	-
Рани	2	1	-	-	-	-

Таблиця 2

Структура захворювань видільної системи у молодших школярів, на 100 обстежених

Хвороби	Вік, років					
	8		9		10	
	х	д	х	д	х	д
Всього	7	5	12	5	10	5
Цистити	3	3	4	2	2	2
Порушення сечового міхура	1	-	2	-	2	-
Нефрити	1	-	1	-	3	-
Нетримання сечі	2	1	3	3	3	3
Сечокам'яна хвороба	-	1	2	-	-	-

Таблиця 3

Структура захворювань органів зору у молодших школярів, на 100 обстежених

Хвороби	Вік, років					
	8		9		10	
	х	д	х	д	х	д
Всього	3	7	8	10	15	10
Запалення повік	1	2	3	2	3	2
Кон'юнктивіти	1	2	2	2	4	1
Порушення рефракції та акомодатії	1	3	3	4	7	5
Розлади зору	-	-	-	2	1	2

Таблиця 4

**Структура захворювань органів травлення у молодших школярів, на 100
обстежених**

Хвороби	Вік, років					
	8		9		10	
	х	д	х	д	х	д
<i>Всього</i>	10	13	13	16	13	18
Виразки	1	2	2	2	2	3
Гастрити та дуаденіти	4	5	4	7	3	7
Грижі	2	-	2	-	3	2
Коліти та ентерити	2	4	2	4	2	5
Хвороби жовчного міхура та жовчовивідних шляхів	1	2	3	3	3	1

Таблиця 5

**Структура інфекційних захворювань у молодших школярів, на 100
обстежених**

Хвороби	Вік, років					
	8		9		10	
	х	д	х	д	х	д
<i>Всього</i>	10	14	6	8	7	7
Вірусні кишкові інфекції	4	5	2	2	2	2
Бактеріальні кишкові інфекції	4	5	2	4	4	4
Коклюш	-	1	1	1	-	-
Скарлатина	-	2	1	1	-	-
Вірусний менінгіт	1	-	-	-	-	-
Кліщовий вірусний енцефаліт	1	1	-	-	1	1



У К Р А Ї Н А
ЛУЦЬКА МІСЬКА РАДА

**Комунальний заклад «Луцький навчально-
виховний комплекс загальноосвітня
школа І-ІІ ступенів № 10 – професійний
ліцей Луцької міської ради»**

вул. Ветеранів, 5, м. Луцьк, 43024,

тел./факс (0332) 252281,

E-mail: znz_10_lu@mail.ru,

Web: <http://www.lvck10.in.ua/>

Код ЄДРПОУ 02141673

05.12.2014 № 398/-08

**Управлінню освіти
Луцької міської ради**

АКТ

впровадження результатів науково-дослідної роботи Дмитрука Віталія Степановича "Формування валеологічних знань молодших школярів у процесі занять з фізичної культури" у навчальний процес учнів комунального закладу «Луцький навчально-виховний комплекс загальноосвітня школа І-ІІ ступенів № 10 – професійний ліцей Луцької міської ради»

У процесі фізичного виховання учнів комунального закладу «Луцький навчально-виховний комплекс загальноосвітня школа І-ІІ ступенів № 10 – професійний ліцей Луцької міської ради» використовуються результати наукових досліджень Дмитрука В.С. Зокрема впроваджено методику формування валеологічних знань учнів початкових класів, що передбачає створення позитивного емоційного фону під час уроків; формування спеціальних знань і вмінь; стимулювання діяльності дітей у процесі виконання фізичних вправ; залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами; співпраця вчителя і батьків у формуванні стимулів дітей до занять фізичними вправами.

Застосування розроблених рекомендацій зумовило підвищення інтересу дітей до фізичної культури, поліпшення спеціальних знань та вмінь, систематичне виконання ними фізичних вправ.

Директор школи



О.Є. Михальчук



**УКРАЇНА
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЛУЦЬКА ГІМНАЗІЯ № 18
ЛУЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ»**

43024, Україна, Волинська обл., м. Луцьк-24
пр. Відродження, 20-а., тел/факс (0332) 250437,

Web: <http://www.gymnasium18.lutsk.ua>

e-mail: gymnasium18@ukr.net

05.12.2014 № 02-10/438

Начальнику управління освіти
Луцької міської ради
Гребенюку О.В.

АКТ

впровадження результатів науково-дослідної роботи
Дмитрука Віталія Степановича «Формування валеологічних
знань молодших школярів у процесі занять з фізичної культури» у
навчальний процес учнів комунального закладу «Луцька гімназія № 18
Луцької міської ради Волинської області»

У процесі фізичного виховання учнів комунального закладу «Луцька гімназія № 18 Луцької міської ради Волинської області» використовуються результати наукових досліджень Дмитрука В.С. Зокрема впроваджено методику формування валеологічних знань учнів початкових класів, що передбачає створення позитивного емоційного фону під час уроків; формування спеціальних знань і вмінь; стимулювання діяльності дітей у процесі виконання фізичних вправ; залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами; співпраця вчителя і батьків у формуванні стимулів дітей до занять фізичними вправами.

Застосування розроблених рекомендацій зумовило підвищення інтересу дітей до фізичної культури, поліпшення спеціальних знань та вмінь, систематичне виконання ними фізичних вправ.

Директор гімназії № 18



Сергій Скороход

УКРАЇНА
Комунальний заклад
«Луцька загальноосвітня
школа І-ІІІ ступенів №20
Луцької міської ради
Волинської області»
вул. Шота Руставелі, 11
м. Луцьк, 43017
Тел.(0332) 26-28-92,
E-mail: zosh20@ukr.net
Код ЄДРПОУ 36452684

09.12.2014

№ 01-22/380

АКТ

впровадження результатів науково-дослідної роботи
Дмитрука Віталія Степановича "Формування валеологічних знань молодших
школярів у процесі занять з фізичної культури" у навчальний процес учнів
комунального закладу «Луцька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №20
Луцької міської ради Волинської області»

У процесі фізичного виховання учнів комунального закладу «Луцька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №20 Луцької міської ради Волинської області» використовуються результати наукових досліджень Дмитрука В. С. Зокрема впроваджено методику формування валеологічних знань учнів початкових класів, що передбачає створення позитивного емоційного фону під час уроків; формування спеціальних знань і вмінь; стимулювання діяльності дітей у процесі виконання фізичних вправ; залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами; співпраця вчителя і батьків у формуванні стимулів дітей до занять фізичними вправами.

Застосування розроблених рекомендацій зумовило підвищення інтересу дітей до фізичної культури, поліпшення спеціальних знань та вмінь, систематичне виконання ними фізичних вправ.

Директор школи



В.Ю.Коляно



У К Р А Ї Н А
ЛУЦЬКА СПЕЦІАЛІЗОВАНА
ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ № 1
ЛУЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

вул. Б. Хмельницького, 4

м. Луцьк, 43025

Тел./ (0332)723030,

Е-mail: school1lutsk39@ukr.net

Код ЄДРПОУ 26413975

20.03.2015р. № 91-13/48а
 На № _____ від _____

А К Т

впровадження результатів науково-дослідної роботи
 Дмитрука Віталія Степановича «Формування валеологічних знань
 молодших школярів у процесі занять з фізичної культури»
 у навчальний процес учнів
 Луцької спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 1

У процесі фізичного виховання учнів Луцької спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 1 використовуються результати наукових досліджень Дмитрука В.С. Зокрема впроваджено методику формування валеологічних знань учнів початкових класів, що передбачає створення позитивного емоційного фону під час уроків; формування спеціальних знань і вмінь; стимулювання діяльності дітей у процесі виконання фізичних вправ; залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами; співпраця вчителя і батьків у формуванні стимулів дітей до занять фізичними вправами.

Застосування розроблених рекомендацій зумовило підвищення інтересу дітей до фізичної культури, поліпшення спеціальних знань та вмінь, систематичне виконання ними фізичних вправ.

Директор школи



Андрій Киця



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

просп. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел. (0332) 24-10-07, факс (0332) 72-01-23
 e-mail: post@eenu.edu.ua, web: <http://www.eenu.edu.ua>, код ЄДРПОУ 02125102

15.09.2015 № 03-89/02/3049

Г

Г

на № _____ від _____

АКТ

Г впровадження результатів науково-дослідної роботи Дмитрука Віталія Степановича “Формування валеологічних знань молодших школярів у процесі занять з фізичної культури” у навчальний процес студентів Інституту фізичної культури та здоров’я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

У процесі вивчення теорії і методики фізичного виховання студентами Інституту фізичної культури та здоров’я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки використовувалися результати наукових досліджень Дмитрука В. С. Зокрема, студентів ознайомлювали з методикою формування валеологічних знань учнів початкових класів у процесі фізичного виховання та критеріями оцінювання рівня навчальних досягнень. Окремо виділено організацію фізичного виховання учнів у контексті формування валеологічних знань, умінь і навичок.

Впровадження в практику рекомендацій Дмитрука В. С. підвищило інтерес та рівень підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності.

Перший проректор, проректор
з адміністрування та розвитку



Цьось А. В.

(0332) 72-01-27



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
 вул. Винниченка, 31, м. Луцьк, 43025 тел.(0332) 24-22-35, факс (0332) 72-16-41
 E-mail info@vippo.lutsk.ua ЄДРПОУ 02139699

08.12.2014 № 431/02-13
 на № _____ від _____

АКТ

впровадження результатів науково-дослідної роботи Дмитрука Віталія Степановича "Формування валеологічних знань молодших школярів у процесі занять з фізичної культури" у навчальний процес слухачів курсів підвищення кваліфікації Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти

У процесі проведення лекційних і практичних занять для учителів фізичної культури у Волинському інституті післядипломної педагогічної освіти використовуються результати наукових досліджень Дмитрука В. С. (методика формування валеологічних знань учнів початкових класів у процесі фізичного виховання; критерії оцінювання валеологічних знань). Застосування розроблених рекомендацій зумовило покращення рівня спеціальних знань та вмінь учителів фізичної культури.

Ректор



П.С.Олешко