**Дипломна робота на тему**

***«Методика формування валеологічних знань в системі фізичного виховання учнів початкових класів»***

# Вступ

**Актуальність.** В умовах нестабільності соціально-економічного і політичного життя країни відбувається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я дітей. Тому перед навчальними загальноосвітніми закладами виник цілий комплекс нових завдань, що вимагають конкретних і негайних рішень. Найважливішою з них є розробка методичних підходів до формування у дітей, зокрема у молодших школярів, звичок здорового способу життя.

Вивчення проблеми формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти молодших школярів обумовлене небезпечними тенденціями постійно прогресуючого погіршення стану здоров'я дітей, соціальним замовленням з боку суспільства, яке об'єктивно зацікавлене у формуванні у молодших школярів потреби, знань, умінь і навиків збереження і зміцнення свого здоров'я, відсутністю науково-обґрунтованого програмно-організаційного забезпечення даної концепції оздоровлення.

У віці від 6 до 10 років світогляд школярів знаходиться у стадії інтенсивного формування, і в нім істотне місце займають знання і уявлення про людину і його здоров'я. Відомо, що знання дитини про здоров'я, здоровий способі життя і про організм людини носять в основному «ідеально» світоглядний характер і простежуються не тільки на рівні несвідомого сприйняття (Л.І. Божович), але і усвідомлено переходять у внутрішню позицію особи (Ю.К. Бабанський). [44]

Виявлення певної цільової, змістовної і методичної схожості фізичного виховання і валеології як шкільних навчальних дисциплін дозволяє істотно оптимізувати процес фізкультурної освіти.

Об'єктом дослідження вибраний процес фізкультурної освіти молодших школярів.

Предметом дослідження виступає система теоретичних знань валеологічного характеру у молодших школярів на уроці фізичної культури.

Метою дослідження є розробка методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в структурі навчального процесу по фізичній культурі для учнів молодшого шкільного віку.

Було припущено, що методика формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на поетапному і послідовному освоєнні ряду змістоформуючих категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності, що дозволяє істотно підвищити рівень фізкультурно-валеологічної освіти у молодших школярів.

Результатами проведеної роботи є:

- проведено оцінювання (тест) сформованих фізкультурно-валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку;

– проведено формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти дітей молодшого шкільного віку і визначений її вплив на формування фізкультурно-валеологічних знань школярів.

Отримані результати дослідження були упроваджені в практику роботи ЗОШ І-ІІ ступенів с. Йосипівка Тернопільського району.

Основні положення, що виносяться на захист:

1. Формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти молодших школярів базується на поетапному і послідовному освоєнні ряду змістоформуючих категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності. Це дозволяє сформувати оптимальну структуру світоглядних уявлень і теоретичних знань валеологічного характеру.

Комплекс методичних прийомів і нормативних документів реалізації системи валеологічних знань в умовах загальноосвітньої школи є смисловим поєднанням базового рухового матеріалу і валеологічного компоненту.

3. Метод оцінювання фізкультурно-валеологічних знань полягає у виявленні властивостей мислення, наочній обізнаності, фізкультурно-оздоровчій діяльності молодших школярів за допомогою єдиного тесту, який дозволяє об'єктивно оцінити рівень знань і навиків у учнів молодших класу за допомогою системи нормованих показників.

4. Ефективність методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти молодших школярів виражається в підвищенні рівня фізкультурно-валеологічних знань, в поліпшенні фізичної підготовленості, в позитивному впливі на показники захворюваності дітей.

# 1. Сучасні проблеми формування валеологічних знань у молодших школярів

Здоров'я людей належить до глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення для всього людства. Тому в даний час найважливішими соціальними завданнями є визначення найбільш ефективних шляхів зміцнення психічного здоров'я, забезпечення умов гармонійного психофізіологічного дозрівання і формування високих особистісних якостей підростаючого покоління.

У державній програмі заходів щодо зміцнення здоров'я, збільшення тривалості активного життя, особливе місце відводиться охороні здоров'я дітей і підлітків.

Для вирішення проблеми формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя в рамках шкільного навчання необхідна корінна перебудова як системи освіти взагалі, так і системи фізичного виховання зокрема.

## 

## 1.1 Формування валеологічних знань учнів як найважливіший напрям вдосконалення процесу фізкультурної освіти

Багато авторів [5,8,13,23,38,47] підтверджують необхідність валеологічного виховання, зокрема, формування здорового стилю життя дітей і підлітків. Особливо важливим останніми роками є зміна всього навчально-виховного процесу з таким розрахунком, щоб урок по будь-якому навчальному предмету був уроком, сприяючим не тільки інтелектуальному розвитку, але і збереженню фізичного і соматичного статусу дитини, щоб шкільні заняття не знижували, а підвищували адаптивність учнів і збільшували резерви його здоров'я.

Оскільки більше 95% дітей у віці від 6 до 18 років знаходяться в школі, давно доведено, що логічно використовувати школи як місце для формального навчання здоров'ю.

Актуальність поставленого питання зростає у зв'язку з тим, що однією з фундаментальних проблем сучасності є пошук шляхів розвитку і вдосконалення здоров'я людей відповідно до умов зовнішнього середовища, виробництва, широким впровадженням техніки і комп'ютерів в побут людини.

### 

### 1.1.1 Зміст понять визначаючих систему теоретичних знань валеологічного характеру

Термін «валеологія» в сучасній науці трактується як наука про здоров'я [1]. На відміну від медицини, яка переважно вивчає і виявляє все нові і нові способи лікування і профілактики хвороб, валеологія займається вивченням способів збереження здоров'я людей. У підставі цієї науки лежать уявлення про здоров'я здорових людей, тобто розкриваються такі ключові моменти, як «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та інші.

Аналіз концепцій здоров'я, що існують в сучасній літературі, показує, що жодна з них не є загальноприйнятою. Існує безліч визначень поняття «Здоров'я людини» в широкому сенсі слова.

На думку А. Щедриної, серед інших елементів системи «здоров'я» найбільш істотними є ті, що інтегрально характеризують її різні сторони: рівень і гармонійність фізичного розвитку; функціональний стан організму, резервні можливості основних фізіологічних систем; рівень неспецифічної резистентності і імунного захисту. Н.А. Амосов (1987) вважає, що поки здоров'я є чисто якісним поняттям, науковий підхід до цього феномена вимагає кількісного виразу його складових, співвіднесених з нормальним рівнем. Але, як стверджують A.M. Гендін і співавтори (1989), кожна з названих ознак є самостійною якістю, яка може мати і кількісний вираз, де найважливішою характеристикою фізичного стану людини є його фізичне здоров'я. [40]

При розгляді теоретичних основ здоров'я слід виділити ряд найважливіших біологічних закономірностей людського організму. На основі яких, на думку Г. Апанасенка, P. Баєвського, Ц. Гурова, можливе кількісне вимірювання рівня здоров'я за окремими показниками: рівновага з навколишнім середовищем, широта адаптивних можливостей, функціональні резерви реагування на різні дії, рівень працездатності. [47]

Проте, перерахованого вище явно недостатньо для оцінки здоров'я людини. «Адже цілісність – це не тільки єдність організму, це єдність організму і особи» (А.Г. Щедріна, 1996) [47]. Людина на шляху еволюції придбала сферу розуму. Тому, без урахування цієї суто людської властивості, уявлення про здоров'я людини буде неповним. Саме через сферу розуму слід шукати зв'язок здоров'я із способом життя. Отже, в цілісній оцінці здоров'я необхідно враховувати особистісні якості, які можуть бути представлені рівнем морально-вольових, ціннісно-орієнтованих і мотиваційних установок.

До І.Лісицин, А. Сахно приводять наступну класифікацію підходів до поняття «здоров'я»: 1) здоров'я – це відсутність хвороб; 2) здоров'я і норма – поняття тотожні; 3) здоров'я як єдність морфологічних, психологічних і соціально-економічних констант. [8]

Вивчення даного поняття є найважливішим етапом в процесі валеологічної освіти, оскільки від того, що ми вкладаємо в поняття «здоров'я» залежить спрямованість у вирішенні питань профілактики, підтримки початкового рівня здоров'я, зміцнення його за допомогою корекції і розумної регуляції життєдіяльності, управління здоров'ям, профілактики передчасного старіння організму, конструювання здоров'я.

Таким чином, даючи визначення здоров'ю, більшість авторів розглядають наступні складові його цінності:

1. Соматичне здоров'я – поточний стан органів і систем організму людини, основу якої складає біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, домінуючими на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби, по-перше, є пусковим механізмом розвитку людини, а по-друге, забезпечують індивідуалізацію цього процесу.
2. Фізичне здоров'я – рівень зростання і розвитку органів і систем організму, його основу складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.
3. Психічне здоров'я – стан психічної сфери, основу якого складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.
4. Етичне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної і інформативної сфери життєдіяльності, його основу визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві. Етичним здоров'ям опосередкована духовність людини, оскільки воно пов'язане із загальнолюдськими істинами добра, любові і краси.

Розвиток вчення про здоров'я показав тісний зв'язок і змістовну близькість його з поняттям «Спосіб життя», який є видом життєдіяльності людей в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах і включає 4 основних категорії: «рівень життя» – економічна категорія, що представляє ступінь задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини, «якість життя» – ступінь комфорту в задоволенні людських потреб (переважно соціальна категорія), «стиль життя» – поведінкові особливості життя людини, тобто певний стандарт, під який підстроюється психологія і психофізіологія особи (соціально-психологічна категорія) і соціально-економічна, – «устрій життя». Таким чином, здоровий спосіб життя – це, перш за все діяльність, активність особи, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови і можливості на користь здоров'я, гармонії духовного і фізичного розвитку людини.

Отже, здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особи у напрямі формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

У зв'язку з вищевикладеним, необхідно з'ясувати, за допомогою чого формуються навики здорового способу життя і які якості людини є такими, що ведуть до дотримання принципів ЗСЖ.

Здоров'я людства взагалі і зокрема людини, що росте, – це проблема не тільки соціальна, але і етична. Як відомо, найбільш сенситивним періодом становлення особи є шкільний вік.

Саме у школі суб'єкти суспільства, що перебудовується, можуть черпати духовні і фізичні сили, шукати індивідуальні шляхи вирішення проблем становлення особи. Одним з таких шляхів є новий шкільний курс «Основи здоров’я», що представляє інтеграцію загальноосвітніх курсів на валеологічній основі, який покликаний сформувати профілактичне мислення орієнтоване на здоровий спосіб життя.

Програми акцентують увагу на утриманні наступних навчальних розділів стосовно дітей молодшого шкільного віку:

1) Вчимося в школі (Правильний режим дня. Якою повинна бути поведінка в школі. Взаємини вчителя і учня, що вчаться між собою. Навчання учнів навикам аналізу і контролю своєї поведінки в школі.);

2) Як доглядати за собою (Навчання правилам і навикам умивання і купання. Догляд за зубами. Догляд за руками і ногами. Перша допомога при порізах, ударах. Правила догляду за шкірою.);

3) Піклуємося про своє здоров'я (Чому людина хворіє. Що і як оберігає людину від хвороб.);

4) Як зробити своє життя безпечним (Загальні уявлення про безпеку. Правила безпечної поведінки. Перша допомога при загрозі життю та здоров’ю.);

5) Фізичний розвиток і рухомі ігри (Поняття про опорно-руховий апарат людини. Уявлення про гармонійний фізичний розвиток.);

6) Етичне виховання (Правила загальної поведінки.).

### 1.1.2 Проблеми структуризації валеологічного знання

Рівні життя і здоров'я в сучасних умовах – найважливіші критерії гуманітарного процесу. Такий підхід примушує розглядати здоровий спосіб життя як складну динамічну і функціональну систему, що характеризується сімейно-побутовою, комунікативною, суспільно-трудовою діяльністю, проявом фізичних і духовних здібностей людини в єдності і гармонії з навколишнім середовищем, природою, як природну основу людини. ЗСЖ не може відбутися без знань індивіда про себе, про ті закономірні зміни, які відбуваються в психіці і фізичному стані людини, про вплив цих процесів на інтелектуальний розвиток.

І.І. Брехман (1990) [13] вважає, що чинниками, що впливають на здоров'я людини є спосіб життя; рівень культури; ієрархія потреб (здоров'я повинне займати перше місце в ієрархії потреб); мотивація (головна причина – в свідомості людини, в її психології); зворотні зв'язки, постійна оцінка, відмінність шкідливого від корисного; налаштування на довге здорове життя – суб'єктивна категорія, яка може мати значення важливого об'єктивного чинника здоров'я; навчання здоров'ю. У структурі валеологічного знання автор, окрім проблеми використання природних комплексів біологічно активних речовин і екології людини, приділяє велику увагу наступним чинникам: руховій активності, необхідній для нормального розвитку людини, харчуванню і використанню «ліків для здорових» (фармакологічних засобів профілактики).

По представленнях С. Попова в поняття ЗСЖ входять наступні складові: відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин); оптимальний руховий режим; раціональне харчування; гартування; особиста гігієна; позитивні емоції. [45]

В. Осик вважає, що для практичної діяльності збереження здоров'я найбільш важливим є принцип «індивідуального режиму дня», який припускає наступне:

* адекватна рухова активність індивіда (відповідність в добовому або тижневому мікро циклу об'єму і інтенсивності руху біологічним вимогам, професійній діяльності, віку, статі);
* адекватне харчування (відповідне енерговитратам, збалансоване по білках, жирах, вуглеводах);
* психогігієна і психопрофілактика (аутотренінг або груповий сеанс для зняття психоемоційної напруги);
* гартування (тренування механізмів терморегуляції і підвищення імунної активності і неспецифічної стійкості організму);
* використання масажу і самомасажу;
* дихальна гімнастика (вольове регулювання частоти і глибини дихання);
* використання природних чинників природи для підвищення ефективності рекреаційних і реабілітаційних заходів;
* відмова від шкідливих звичок (попередження психологічної і фізичної залежності від тютюну, алкоголю, кави, наркотичних речовин і ін.). [49]

### 

### 1.1.3 Принципи, закономірності і методичні підходи до формування звичок ЗСЖ у учнів

Процес формування звичок здорового способу життя і фізкультурно-валеологічних знань у дітей молодшого шкільного віку є педагогічним процесом і, як вважає Ю.К. Бабанський та співавтори [46], успішність навчання залежить від дотримання системи принципів, розроблених в дидактиці.

Під принципами навчання слід розуміти початкові положення, які лежать в основі навчання і визначають вибір змісту, методів, форм організації навчального процесу і весь хід його проведення.

Між цими принципами існує тісний взаємозв'язок. З них витікають правила навчання, які визначають характер окремих прийомів і ведуть до реалізації. Правила розробляються не тільки дидактикою, але і приватними методиками.

Найчастіше до дидактичних принципів відносять: принцип усестороннього розвитку в процесі навчання; принцип свідомості і активності; принцип науковості і доступності; принцип систематичності і послідовності; принцип наочності; принцип міцності.

Соціальні принципи фізичної культури відображають найбільш загальні закономірності її функціонування як частини культури суспільства. До них відносяться принцип усестороннього гармонійного розвитку особи, принцип зв'язку фізичної культури з трудовою і оборонною діяльністю, принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури. У загальній системі виховання фізичне виховання займає особливе місце, викликане специфікою предмету, оскільки воно передбачає вирішення трьох взаємозв'язаних і взаємодоповнюючих завдань – виховних, освітніх і оздоровчих.

Як відомо, засвоєння основних елементів способу життя відбувається через соціалізацію, тобто через сприйняття норм поведінки, прийнятих в даному середовищі. Спосіб життя окремої людини зрештою визначається умовами мікро середовища, яке, у свою чергу, залежить від умов життя і рівня культури суспільства. Слід зазначити, що збереження і відновлення здоров'я знаходиться в прямій залежності від культури середовища.

Валеологічний підхід В.В. Колбанова, Г.К. Зайцева [18] базується на 3-х принципах, визначених ученими як формування, збереження і зміцнення здоров'я. Реалізація цих принципів пов'язана з дотриманням ряду вимог: наявність оптимальних для людини біологічних, соціальних і природних чинників; раціональний спосіб життя, в який органічно входять елементи неспецифічної профілактики хвороб і шкідливих звичок.

Реалізація цих принципів вельми складна, часто носить суперечливий характер і не завжди приводить до бажаного результату. Це обумовлено, перш за все тим, що в нашій державі поки що не виражена достатньою мірою позитивна мотивація здоров'я, і здоров'я в суспільстві, в першу чергу через низьку культуру, не встало на перше місце в ієрархії людських потреб. Очевидно, що найголовнішим в реалізації здоров'я повинна бути його гуманістична цінність (людина повинна бути мірою речей).

Що стосується формування особи дитини в молодшому шкільному віці, то особливе значення, як відзначають фахівці, [36] має стимулювання і максимальне використання мотивації досягнення успіхів в навчальній, трудовій, ігровій діяльності.

Найважливішим джерелом активності учня в навчальному процесі є його інтерес – імпульс цікавості, який переходить в допитливість. Його виникненню сприяють наступні чинники: оптимальне співвідношення відомого і невідомого; певний дефіцит інформації, що заповнюється асоціаціями, заснованими на уяві і особовому досвіді; нестандартне питання, проблема, загадка.

Таким чином, провідними якостями, що грають роль в залученні людини до здорового способу життя, є мотивації поведінки, внутрішні стимули у виконанні тієї або іншої діяльності. Сукупність мотивів визначає спосіб життя. Для збереження здоров'я дуже важлива мотивація здорового способу життя. Але поки в системі цінностей сучасної людини здоров'я займає провідне місце лише у тому випадку, коли з'являються ознаки його зниження, втрати.

В процесі виховання і навчання не приділяється належної уваги питанням формування відношення до здоров'я як до цінності. Заклики до підтримки здорового способу життя залишаються для багатьох ще внутрішньо не зрозумілими і неприйнятими.

Формування здорового способу життя – проблема комплексна. Тут недостатньо лише знати про способи і методи зміцнення здоров'я і профілактики хвороб. Необхідне свідоме ухвалення людиною принципів здорового способу життя.

Для того, щоб точніше розкрити змістовну сторону методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти, необхідно дати визначення поняттю методика.

Методика – це «сукупність засобів, методів, прийомів для систематичного, послідовного, найбільш доцільного проведення якої-небудь роботи».

Методика фізкультурної освіти – це одна з форм наукового знання про фізкультурну освіту, яка на основі єдності педагогічних закономірностей і технології освіти реалізує процес формування фізичної досконалості. [61]

Що стосується особливостей методики передачі теоретичних знань валеологічного характеру, то багато авторів вважають, що навчання і виховання повинні проводитися переважно в грі. При цьому слід враховувати, що, випробовуючи потребу в грі, діти віддають перевагу одним іграм над іншими. Отже, педагогічне завдання полягає в різноманітності засобів і задоволенні потреб дітей при дотриманні свободи вибору. Як рекомендації пропонується відмовитися від традиційних «оцінок» в процесі навчання і виставляти їх по закінченню курсу на підставі спостережень за учнями, вивчення їх мотиваційної сфери, способу життя і поведінки.

Окрім цього, методика викладання валеологічних знань, як і інших навчальних предметів, повинна базуватися на особистістно-орієнтованому підході, що розуміється як процес освоєння базових понять фізичної культури, складових ціннісно-світоглядного потенціалу людини відповідно до закономірностей і особливостей соціального, фізичного, психічного розвитку і обліку його індивідуальних особливостей.

## 

## 1.2 Програми з фізичного виховання з позиції їх спрямування на формування валеологічних знань у молодших школярів

Негативні тенденції в стані здоров'я підростаючого покоління, що гостро виявилися останніми роками, поставили перед навчальними закладами нові завдання. Серед них найбільш важливими стали розробка валеологічно обґрунтованої системи дошкільної і шкільної освіти, виховання у учнів потреби в здоров'я, наукового розуміння суті здорового способу життя.

Валеологічно обґрунтованою можна рахувати таку систему освіти, в рамках якої на кожному етапі дозрівання особи забезпечується реалізація базових потреб людини, оскільки в цьому випадку вона найповніше розвиває свої здібності, пізнає власну унікальність, i безпомилково самовизначається в житті і в процесі самоактуалізації, у неї мимоволі формуються основні компоненти здоров'я.

Вирішення проблеми неготовності індивіда застосовувати фізичну культуру, а тим більше активно розвивати її форми і напрями автори [51] бачать в перетворенні фізкультурної освіти. На думку авторів, по-перше, необхідно визначити причини, що породили сучасні проблеми і негативні явища в сфері фізичної культури; по-друге, визначити загальний напрям, що знімає або знижує рівень негативного впливу цих причин на прогресивний розвиток фізкультурної освіти; по-третє, виходячи з вибраного напряму, сформувати підходи в розробці предмету фізкультурної освіти, що є основою для творчої діяльності шкільного вчителя і, зрештою, що забезпечує фізичний розвиток підростаючого покоління.

Аналізуючи загальноосвітні програми останнього десятиліття по фізичній культурі можна відзначити однозначну тенденцію до розширення і конкретизації завдань направлених на зміцнення здоров'я школярів, формування понять про організм людини і його здоров'я і сприяння придбанню необхідного мінімуму знань в області гігієни, медицини, фізичної культури і спорту.

Комплексна програма, рекомендована Міністерством освіти і науки України (2004), розроблена М.Д. Зубалієм, В.В. Деревянно, О.М. Лакізою, В.Ф. Шегімагою [51] пред'являє до уроку фізичної культури наступні вимоги: забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням їх здоров'я, фізичного розвитку і рухової підготовленості; досягнення високої моторної щільності, динамічності, емоційності і інструктивної спрямованості навчальних занять; формування в учнів навиків і умінь самостійних занять фізичною культурою.

Розділ програми, що містить, теоретичний матеріал відображає зведення про правила поведінки, техніку безпеки, значення особистої гігієни, гартування і фізичних вправ для розвитку і зміцнення організму. Теоретичні дані пропонується повідомляти дітям в процесі уроків і на них відводиться 6 години протягом року для кожної паралелі класів.

В даній програмі структура знань формується по 4 блокам:

1. особово-орієнтовані знання, пов'язані з саморозвитком, самовихованням, самовдосконаленням;
2. знання, необхідні для виконання фізкультурно-спортивної діяльності в колективі, необхідні для правильної взаємодії з членами класу, групи і т.д.;
3. знання, пов'язані із зразками поведінки і спілкування в колективі (фізкультурно-спортивна етика);
4. знання, інтегруючі фізичну культуру з іншими сферами діяльності, тобто як знання отримані на уроках фізичної культури перетворяться в життєдіяльності індивіда.

Таким чином, аналіз програми по фізичній культурі з позиції їх валеологічної спрямованості показав, що деякі валеологічні знання в даних програмних документах існують, але істотним недоліком таких знань, на наш погляд, є їх фрагментарність і несистематичність, відсутність опори на вікові особливості сприйняття теоретичних відомостей і послідовність їх викладу; основний упор в більшості вивчених програм робиться на руховий розвиток школярів, а оздоровчий напрям програм носить супідрядний характер.

# 2. Завдання, методи, і організація дослідження

## 

## 2.1 Завдання дослідження

На основі актуальності проблеми і поставленої перед роботою мети, було висунуто наступні завдання, які належало вирішити в процесі дослідження:

1. Виявлення основних методичних підходів до формування системи теоретичних знань валеологічного характеру у дітей молодшого шкільного віку;
2. Опрацювання методики оцінювання фізкультурно-валеологічних знань школярів;

3. Розробка моделі поетапного освоєння системи теоретичних знань валеологічного характеру і методичних прийомів включення їх в урок фізичної культури у молодших школярів;

4. Експериментальне впровадження методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти молодших школярів в умовах загальноосвітньої школи.

## 

## 2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених в роботі завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури;

1. Антропометричні вимірювання;
2. Педагогічне спостереження;
3. Педагогічний експеримент;
4. Математичні методи статистичної обробки.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури використовувався з метою вивчення структури і змісту теоретичних знань валеологічного характеру, способів їх включення в шкільний освітній процес, сучасного стану здоров'я і особливостей розвитку молодших школярів, виявлення значення і місця валеологічних знань у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Аналіз літературних джерел проводився на основі вивчення монографій, навчально-методичних посібників, збірок наукових статей, авторефератів, статей в періодичних виданнях. Об'єм вивченої літератури загалом складає 63 джерела.

Метод антропометричних вимірювань застосовувався для вивчення антропометричних і морфо-функціональних характеристик дітей молодшого шкільного віку.

Антропометричне обстеження проводилося стандартним інструментарієм по загальноприйнятій уніфікованій методиці (В.М. Заціорський) [19] в один і той же час доби.

Для визначення фізичного розвитку нами були використані наступні показники:

1. вага тіла (кг);
2. довжина тіла (см).

Дослідження функціональних систем здійснювалося шляхом вимірювання:

1. життєвій ємкості легенів (ЖЄЛ) за допомогою сухого спірометра. Для визначення життєвої ємкості легенів випробовуваному пропонувалося зробити максимальний вдих і плавний рівномірний видих в спірометр. Вимірювання (ЖЄЛ) повторювалося кілька разів з інтервалом 0,5–1 хв. до тих пір, поки не було отримано 2 однакових найвищих результату;
2. статичної сили кисті руки за допомогою дитячого ручного динамометра. Для цього випробовуваний з початкового положення (основна стійка) з максимальним зусиллям, без ривка і інших додаткових рухів стискав відведеною убік рукою динамометр. Фіксувався кращий з двох спроб результат правої і лівої рук.

Тестування з метою виявлення рівня фізкультурно-валеологічних знань у дітей проводилися за допомогою тесту (ТФВЗ).

Рівень їх фізичної підготовленості досліджувався за допомогою контрольних нормативів, що рекомендуються типовою навчальною програмою по фізичному вихованню, запропонованою Міністерством Освіти України. [35] Визначався рівень розвитку:

– швидкісних здібностей (біг 30 метрів з високого старту (хлопчики, дівчатка); у забігу беруть участь не менше двох чоловік; час визначають з точністю до 0,1с);

– координаційних здібностей (біг 3x10 метрів (хлопчики, дівчатка); забіги можуть бути поодинці або по дві людини; на лінію старту для кожного кладуть два кубики, потрібно добігти до лінії фінішу, покласти кубик на лінію, не зупиняючись, повернутися за другим кубиком і також покласти його па лінію фінішу. Кидати кубики забороняється. Секундомір включають по команді «Марш!» і вимикають у момент торкання кубиком підлоги. Результат фіксують з точністю до 0,1с);

1. швидкісно-силових здібностей (стрибок в довжину з місця (хлопчики, дівчатка). Відстань вимірюється від лінії до п'яти будь-якої ноги, що стоїть. Даються три спроби, кращий результат йде в залік. Вправа вимагає попередньої підготовки для вироблення координації руху ніг і рук);
2. силових здібностей (підтягання у висі на низькій щаблині до 80 см (хлопчики, дівчатка) – учні виконують підтягання до рівня підборіддя і опускання на прямі руки. Вправа виконується плавно, без ривків. Тіло не можна вигинати, і не можна відривати ноги від підлоги);
3. загальній витривалості (легкоатлетичний крос на 1000 м (хлопчики, дівчатка));
4. гнучкості (нахили вперед з положення сидячи на підлозі. Відстань між п'ятами 20–30 см, ступні вертикальні. Партнер або двоє притискують коліна що вправляється до підлоги, Виконується три нахили розминок і четвертий заліковий на результат, який визначають по дотику до сантиметрової розмітки середнім пальцем сполучених разом рук).

В ході виконання контрольних нормативів дотримувалися наступні правила:

а) прийом нормативів проходив в обстановці змагань;

б) умови їх проведення були однаковими (час і місце, якість спортивного інвентаря і ін.)

в) результати контрольних нормативів в бігу фіксувалися згідно правилам змагань по легкій атлетиці.

Виконання всіх рухових завдань починалося з докладного пояснення і показу правильного виконання рухового тесту.

Метод педагогічних спостережень включеного типу використовувався з метою виявлення впливу фізичних вправ у поєднанні з теоретичними знаннями валеологічного характеру на функціональний і психоемоційний стан школярів. Відстежувалися зовнішні ознаки стомлення, вивчалися емоційні реакції при проведенні уроків.

Метою педагогічного експерименту було обґрунтування ефективності методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти дітей молодшого шкільного віку.

Суть педагогічного експерименту полягала в тому, що в нім передбачалося створення двох груп з учнів 4 класів, рівних по рівню фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізкультурно-валеологічних знаннях. Одна з груп була контрольною і займалася по традиційній методиці фізкультурної освіти в школі, в відповідності з вимогами, затвердженими державною шкільною програмою по фізичному вихованню учнів, рекомендованою Міністерством Освіти України. Інша – експериментальна, в ній разом з виконанням базової частини програми, передбачалося збільшення і систематизація теоретичних знань, істотним компонентом яких були знання валеологічного характеру, що актуалізуються при вирішенні рухових завдань. Програма педагогічного експерименту була розрахована на 7 місяців і передбачала щотижневі дворазові заняття тривалістю 45 хвилин. Загальний об'єм годин, відведений на уроки фізичної культури в навчальному році у випробовуваних груп, був однаковим (згідно програми). Неодмінною умовою проведення експерименту було порівняння початкових і кінцевих результатів в експериментальній і контрольній групах.

Проведення педагогічного експерименту відповідало обов'язковому правилу: зміст експерименту, методи проведення не суперечили загальним принципам навчання і виховання.

Для обробки цифрового матеріалу, отриманого в результаті досліджень застосовувалася математична статистика. При цьому визначалися наступні параметри: X – середня арифметична; (σ – середнє квадратичне відхилення; t – критерій Стьюдента – коефіцієнт достовірності, Р – показник достовірності. У розрахунках використовувалися формули: формула Броуді, що визначає темпи приросту показників; кореляційний аналіз Пірсона; t – критерий Стьюдента, що визначає статистичну достовірність відмінностей. Визначення перерахованих параметрів виконувалося згідно відомим методам статистичної обробки результатів.

## 

## 2.3 Організація дослідження

Вирішення завдань, поставлених в дослідженні, здійснювалося впродовж року.

Перший етап (вересень 2007) включав теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

На другому етапі дослідження (жовтень 2008 – квітень 2008 р.) було проведено педагогічний експеримент і аналіз результатів дослідження.

Педагогічний експеримент проводився на базі ЗОШ І-ІІ ступенів с. Йосипівка Тернопільського району. Його завдання полягало в перевірці ефективності методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру на уроках фізичної культури у молодших школярів. У педагогічному експерименті взяло участь 22 учнів 4 класу, які були розділені на експериментальну (10 чоловік) і контрольну групу (12 чоловік).

Ідентичність груп визначалася початковим рівнем фізкультурно-валеологічних знань, рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

В кінці навчального року (квітень 2008 р.) були проведені контрольні педагогічні випробування і тестування, по результатам яких визначився вплив вживаної методики навчання на динаміку показників.

Оцінка ефективності експериментальної методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти молодших школярів визначалася по ряду показників. По-перше, порівнянням результатів експерименту по рівню фізкультурно-валеологічних знань у дітей експериментальної і контрольної груп, по-друге, порівнянням рівня динаміки фізичної підготовленості і фізичного розвитку в даних групах, по-третє, порівнянням рівня захворюваності школярів на період 2007/2008 навчального року.

На завершальному етапі проведена обробка експериментальних даних, проведено теоретичний аналіз результатів досліджень; оформлення результатів у вигляді дипломної роботи.

# 3. Розробка «тесту фізкультурно-валеологічних знань»

Справжня шкільна фізична культура своєю дією направлена на фізіологічні системи організму школярів, на їх фізичні кондиції і руховий розвиток, але не орієнтована на розвиток дитини як особистості.

Світоглядні уявлення молодших школярів характеризується багатокомпонентністю структури, що містить різні чинники розвитку, – інтелектуальний, психологічний, соціальний, фізичний. У зв'язку з цим, перед системою шкільної фізкультурної освіти стоїть проблема отримання якісної об'єктивної інформації про структуру і особливості розвитку наукового світогляду молодших школярів, їх загальні і спеціальні знання, що має важливе значення.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що, як правило, оцінка складається за наслідками опиту теоретичного матеріалу, передбаченого програмою по фізичній культурі, візуальною оцінкою техніки виконання рухових дій та виконання вправ, що визначають фізичну підготовленість школяра. Перед сучасною освітою ставиться завдання особистісного розвитку, тому в учителів виникає потреба особистісної оцінки знань в області фізичної культури і здоров'я. Стандартні підходи не в змозі вирішити проблему особистісного оцінювання – виникає необхідність розробки системи інтегрального тесту, який би дозволив оцінити знання дитини у сфері фізичної культури і здоров'я. Метод тестування на даний час широко використовується в наший країні.

На основі методологічних підходів теорії тестування шкільних досягнень нами був застосований тест фізкультурно-валеологічних знань учнів молодших класів (ТФВЗ) запропонований Н. Матюніною. Даний тест складається з 6 субтестів (додаток №1). У кожному субтесті дається 9–12 завдань закритого типу з множинним вибором відповіді, що характеризує засвоєння сенсу зразків рішень, що представляються. Відмінністю цього тесту від початкових методик є його зв'язок з фізичною культурою, спортом і оздоровчою активністю учнів. У тесті використані завдання різного характеру, а саме:

– завдання аналогії, при використанні яких практично немає ніяких обмежень, як по складності, так і за інформацією використовуваних відносин;

– завдання на виключення зайвого, в яких випробовуваний повинен знайти загальні закономірності між елементами списку, на підставі чого необхідно зробити висновок про їх подібність або відмінність, при цьому слід виявити відносини і зв'язки між ними.

Важливим доповненням до відомих методик є введення субтесту, що визначає фізкультурно-оздоровчу діяльність. Молодшому школяру пропонується вибирати найбільш відповідні варіанти відповідей для завершення пропозицій типу: «У вільний час я зазвичай вибираю…» для визначення його загальносоціальних уявлень. Пропозиція «Для того, щоб не хворіти і бути здоровим я…» виявляє оздоровчу діяльність дитини.

Всі завдання тесту розподіляються по 3 блокам: 1. особливості мислення; 2. наочна обізнаність; 3. фізкультурно-оздоровча діяльність.

Кожен блок ділиться на групи завдань, що конкретизують запропоновані параметри (додаток №2).

Перший блок завдань включає характеристику властивостей мислення – аналогія і класифікація. Здатність до «аналогії» дозволяє виявити такі розумові операції учнів як співвідношення понять (завдання з варіантами правильних відповідей) – 3.1 (в), 3.8 (в), 3.10 (а); визначення причинно-наслідкових зв'язків – 3.4 (г), 3.7 (в), 3.11 (д); порядку проходження – 3.2 (в), 3.3 (а), 3.9 (г); функціональних відносин -3.5 (д), 3.6 (а), 3.12 (в). «Класифікація» виявляє уміння школярів класифікувати конкретні і абстрактні поняття. У групу завдань, що визначають здатність виділення конкретних понять входять завдання, – 4.2 (г), 4.4 (г), 4.5 (д). Пункти тесту 4.1 (в), 4.3 (г), 4.6 (6) – виявляють здатність виділення абстрактних понять.

Другий блок завдань відображає рівень наочної обізнаності молодших школярів. У нім сформовано 3 групи завдань. Перша група розкриває компонент суспільно-соціальної обізнаності школярів і виявляє знання загальної обізнаності – пункти 1.8 (6), 1.9 (6), 2.8 (а); знання, пов'язані з фізичною культурою, – 1.4 (6), 1.6 (6), 2.5 (6) і знання валеологічного характеру – 1.3 (6), 2.1 (6), 2.2 (6). Третя група завдань розкриває науково-культурну обізнаність молодших школярів, до якої відносяться загальні поняття, – 1.7 (6), 1.10 (г), 2.7 (6), поняття, пов'язані з фізичною культурою, – 1.1 (г), 2.3 (в), 2.6 (г), поняття валеологічного характеру – 1.2 (г), 1.5 (в), 2.4 (в). Окрім цього ТФВЗ дозволяє проаналізувати загальноосвітню обізнаність учнів по навчальних предметах: українська мова – 4.3 (г), 5.1 (розділові знаки); математика – 4.5 (д), 5.2 (одиниці вимірювання); природознавство – 4.1 (в), 5.3 (атмосферні опади); праця і музика – 4.4 (г), 5.5 (музичні інструменти); фізична культура – 4.2 (г), 5.4 (фізичні вправи); основи здоров’я – 4.6 (6), 5.6 (стан організму).

Третій блок завдань підрозділяється на групи завдань загальносоціальних представлень дитини, що відображають рівень, 6.1 (а), 6.4 (в), 6.7 (в); рухову активність – 6.2 (а), 6.5 (г), 6.8 (6) і оздоровчу активність, пов'язану з дотриманням звичок ЗСЖ, – 6.3 (6), б.б(в), 6.9 (в).

Тест припускає формування числа правильних відповідей з максимально можливим результатом – 63 бали.

За кожним завданням тесту, окрім субтесту №5, правильний вибір відповіді учнем оцінюється в 1 бал, неправильна відповідь – 0 балів. При виконанні п'ятого субтесту (визначенні загальної ознаки між значеннями двох слів), відповіді учнів оцінюються 2 балами за правильну і точну та 1- им балом за неповну відповідь.

Приклад: визначите загальну ознаку між значеннями двох слів – крапка, кома.

Можливі відповіді, пропоновані дітьми: розділові знаки (2 бали), знаки (1 бал).

На основі аналізу системи розподілу завдань по блоках рівень фізкультурно-валеологічних знань дітей молодшого шкільного віку набуває кількісної оцінки і об'єктивно-якісного визначення.

# 

# 4. Теоретичне обґрунтування і експериментальна перевірка методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти молодших школярів

Падіння рівня життя, соціальні потрясіння, погіршення загальнодоступної медичної допомоги, які відзначаються останнім часом, не дають підстави чекати позитивних зрушень в стані здоров'я дітей. На думку більшості учених, громадськості потрібні нові радикальні заходи по охороні здоров'я дітей. Необхідний новий підхід до цієї проблеми. Нормативні документи звертають увагу місцевих органів управління фізичною культурою і спортом, державних органів освіти на доцільність заходів по збереженню і зміцненню здоров'я учнів, формування у них потреби у фізичному вдосконаленні і здоровому способі життя. У зв'язку з цим особливо важливого значення набуває фізичне виховання.

Традиційні форми навчання і сучасні методичні підходи до процесу фізкультурної освіти не дозволяють повною мірою формувати оптимальну структуру світогляду учнів. Крім того, вивчення науково-методичної літератури і програмних документів по фізичному вихованню з позиції їх валеологічної спрямованості свідчить про недостатню наступність і логічну послідовність, присутньої в них системи теоретичних знань. Таким чином, враховуючи вищевказане, нами була зроблена спроба розробити методику формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти у молодших школярів.

## 

## 4.1 Модель формування системи теоретичних знань валеологічного характеру

Аналіз науково-методичної літератури, яка може бути розглянута в контексті проблеми формування валеологічних знань демонструє недостатність об'єму і всебічності досліджень в цьому найважливішому напрямі.

Ґрунтуючись на результатах аналізу науково-методичної літератури, була розроблена методика формування валеологічних знань в системі фізкультурної освіти молодших школярів.

Методика формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти в учнів 1–3 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.

Необхідність розробки методики формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти молодших школярів обумовлена виникненням небезпечної тенденції постійно прогресуючого погіршення стану здоров'я дітей та потребою у формуванні у молодших школярів потреби, знань, умінь і навиків збереження і зміцнення свого здоров'я.

Валеологічними знаннями є факти, відомості, наукові теорії і закони, приведені в певну систему, що зберігається в свідомості учнів, – вони є базовим елементом дотримання принципів ЗСЖ.

Нами зроблена спроба включити ці знання в процес шкільної освіти. Дана методика відповідає вимогам державного шкільного освітнього стандарту. Застосування моделі формування системи теоретичних знань валеологічного характеру при реалізації програми дозволить учням молодшого шкільного віку придбати життєво-необхідні знання і уміння, що формують навики здорового способу життя.

Метою методики формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти молодших школярів є сприяння розширенню об'єму і систематизації якості знань у сфері фізкультурних і валеологічних знань.

Досягнення даної мети реалізується через вирішення наступних завдань:

1. придбання необхідних знань в питанні збереження і зміцнення здоров'я;
2. формування уміння самостійного використання засобів фізичної культури і оздоровчих чинників природи;

– виховання дбайливого відношення до свого здоров'я.

Концепція методики формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти молодших школярів припускає визначення змісту і організації роботи по формуванню 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 в результаті багатократних повторень.

Зміст навчальної діяльності, направленої на засвоєння соціального досвіду за допомогою вивчення наукових понять, об'єднаних в змістоформуючі 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, зображена у вигляді схеми (рис. 4.1.).

**ЗДОРОВ’Я**

ВІДСУТНІСТЬ ХВОРОБ

ТРЕНУВАННЯ, СПОРТ, ФК

СТАН ЛЮДИНИ

РАДІСТЬ,УСПІХ, ЗАДОВОЛЕННЯ

ЦІННІСТЬ

НАВИЧКИ ЗСЖ

ПРАВИЛА ТБ

ЕТИКА СПІЛКУВАННЯ

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

ФІЗИЧНИЙ СТАН

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

ПРАВИЛА ГІГІЄНИ

ОРГАНИ ЛЮДИНИ

ВПРАВИ, РУХ

ОСОБИСТІ ЯКОСТІ

БЕЗПЕКА ЖИТТЯ

ПРОФІЛАКТИКА ХВОРОБ

ДІЄЗДАТНІСТЬ ОРГАНІЗМУ

НОВІ ВІДОМОСТІ ПРО СИСТЕМИ І ОРГАНИ

ПСИХО-КОРЕКЦІЯ

Рис. 4.1. Структурно-логічна схема послідовного освоєння теоретичних знань валеологічного характеру учнів 1–3 класів

Пропонована модель базується на поетапному і послідовному освоєнні ряд у змістоформуючих категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності. Вона поєднує в собі практичну частину навчального процесу: оволодіння уміннями і навиками виконання рухових дій, розвиток фізичних якостей, передбачених державною програмою по фізичній культурі, і теоретичну частину: систему знань (понять), направлених на особовий розвиток школярів (тренування, здоров'я, рух, розвиток, хвороба і т.д.).

Дана модель відображає послідовність формування основних понять і світоглядних уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя у молодших школярів. Структурними дефініціями схеми є світоглядні категорії. Визначення дітьми терміну «здоров'я» відбувається в основному на рівні практичного, примітивно-діяльного розуміння і його розгляд обмежується рамками «корисно – шкідливо». Вони не надають здоров'ю значення цінності, тому в основі всієї структури лежить загальносистемна категорія – «здоров'я», на 2-му рівні розташовані світоглядні категорії: відсутність хвороб; тренування, спорт, ФК; стан людини; радість, успіх, задоволення; цінність. Третій рівень займають діяльні категорії, що визначають наступні розділи матеріалу, що вивчається: правила гігієни; органи людини; профілактика захворювань; фізичні якості; вправи, рухи; працездатність організму; фізичний стан людини; особові якості; нові відомості про органи і системи; основи правильного харчування; безпека життя; психокорегуючі прийоми. Окрім цього у всіх класах передбачається i формування навиків ЗСЖ, знання і дотримання правил ТБ і етики спілкування.

Характерною особливістю моделі є наявність взаємозв'язку навчального матеріалу як по вертикалі, так і по горизонталі. Вертикальний зв'язок відображає поетапне вивчення навчального матеріалу. Перший виток даної спіралі включає матеріал, що передбачає наступну послідовність освоєння категорій: відсутність хвороб – цінність – тренування, спорт, фізична культура (ФК). Другий виток – це матеріал для подальшого вивчення: тренування, спорт, ФК – цінність – стан людини. Третій виток – послідовне освоєння таких категорій: стан людини – цінність – радість, успіх, задоволення.

**Актуалізація знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти**

СИСТЕМА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ХАРАКТЕРУ

РУХОВА АКТИВНІСТ

Рис. 4.2. Загальна методична схема з'єднання рухового і теоретичного компонентів в процесі фізкультурної освіти молодших школярів

Методичне забезпечення процесу формування системи теоретичних знань валеологічного характеру здійснюється за допомогою їх актуалізації на уроках фізичної культури (рис 4.2), і базується на використанні комплексу методичних прийомів заснованих на виділенні часу для вивчення теоретичного матеріалу (від 5 до 10 хвилин на кожному уроці), 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.

Система домашніх завдань складається з вправ, частина з яких виконується письмово в робочому зошиті. Наприклад, при вивченні теми «Режим дня» учням пропонується намалювати стрілки годинника, вказуючі час виконання різних справ. На подальшому занятті перевіряється це завдання, розглядаються помилки, і пропонується оптимальний варіант режиму дня.

Таким чином, пропонований курс дозволяє активізувати дітей в практичній діяльності, пов'язаній з розвитком емоційної сфери з вивченням основ здоров'я, допомагає їм заглянути в себе, самоідентифікуватись, розкрити свій творчий потенціал.

## 

## 4.2 Програмно-нормативне забезпечення моделі

Експериментальний варіант методики формування валеологічних знань в системі фізкультурної освіти молодших школярів передбачає чітку диференціацію програмного матеріалу: характеру і об'єму 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.

У 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.

Програма по фізичній культурі з елементами теоретичних знань валеологічного характеру була розроблена на основі традиційного планування змісту уроків фізичної культури, представленій М.Д. Зубалієм, В.В. Деревянно, О.М. Лакізою, В.Ф. Шегімагою (2004 р.) [51]

Дана програма включає розділи, що вивчаються: легка атлетика (10 годин); рухомі ігри (31 година); гімнастика (18 годин), спортивні ігри (16 годин); плавання (16 годин); гімнастика (12 годин).

Біг, стрибки і метання, будучи природними видами рухів, займають одне з головних місць у фізичному вихованні молодших школярів. Застосування цих вправ передбачає вирішення двох завдань. По-перше, їх виконання сприяє освоєнню основ раціональної техніки рухів, необхідних в середніх і старших класах. По-друге, збагачує руховий досвід дитини, за допомогою всіляких варіантів вправ, використаних для цього і умов їх проведення. В результаті освоєння даного розділу програми учні набувають основ умінь бігу на короткі і довгі дистанції, стрибків в довжину і у висоту з місця і з розгону, метань в мету і на дальність.

Легкоатлетичні вправи рекомендується проводити переважно на відкритому повітрі, завдяки чому досягається виражений оздоровчий ефект.

Рухомі ігри в початковій школі є незамінним засобом вирішення комплексу взаємозв'язаних завдань виховання особи молодшого школяра, розвитку його різноманітних рухових здібностей і вдосконалення умінь. У цьому віці ігри направлені на розвиток творчості, уяви, уваги, виховання ініціативності, самостійності дій, вироблення уміння виконувати правила громадського порядку. Досягнення оздоровчих завдань більшою мірою залежить від умілої організації, підбору і дотримання методичних вимог до проведення ігор.

Обов'язковою умовою побудови занять по рухомих іграх (особливо з м'ячами) є чітка організація і розумна дисципліна, заснована на точному дотриманні команд, вказівок і розпоряджень вчителя; забезпечення наступності при освоєнні нових вправ; строге дотримання дидактичних принципів.

Як ефективний засіб підвищення інтересу учнів до процесу освоєння системи теоретичних знань валеологічного характеру рухомі (сюжетні) ігри рекомендується використовувати на кожному уроці.

У програмний матеріал 1–3 класів по розділу гімнастика входять прості види побудов і перестроювань, великий круг загально розвиваючих вправ без предметів і з різноманітними предметами, вправи в лазінні і пере лазінні, в рівновазі, нескладні акробатичні і танцювальні вправи і вправи на гімнастичних снарядах.

Велике значення належить загально розвиваючим вправам без предметів. З їх допомогою можна успішно вирішувати найрізноманітніші завдання і перш за все освітні. Виконуючи ці вправи за завданням вчителя, а потім самостійно, учні отримують уявлення про різноманітний світ рухів. Кількість загально розвиваючих вправ фактично безмежна. При їх виборі для кожного уроку слід йти від простіших, освоєних, до складнішим. В урок слід включати від 3 – 4 до 7–8 таких вправ. Витрачаючи на кожному занятті приблизно 3–6 хвилин на загально розвиваючі вправи без предметів, вже через декілька місяців занять можна значно поліпшити у учнів початкової школи реальні кінестичні сприйняття і уявлення про швидкість, ритм, темп, амплітуду і ступінь м'язових зусиль. На уроці необхідно постійно приділяти увагу правильному (тобто адекватному і точному), а також своєчасному (наприклад, під підрахунок або музичний супровід) виконанню загально розвиваючих вправ. В кожний урок необхідно включати нові загально розвиваючі вправи, так як багатократне повторення одних і тих же вправ не дасть потрібного ефекту, буде не цікаве учням.

Велике значення у фізичному вихованні молодших школярів належить також акробатичним і танцювальним вправам. Це пов'язано з різноманітністю, високою емоційністю, можливістю різносторонньо впливати на організм, мінімальною потребою в спеціальному устаткуванні.

Програмний матеріал передбачає освоєння особливостей пересування в зимовий час: різновиди ходьби і бігу по льоду по глибокому снігу; подолання різних перешкод; пересування на лижах, ковзанах, санках, що сприяє розвитку координаційних якостей, витривалості, швидкості.

Рухомі ігри направлено на навчання школярів основам самостійної організації і проведенню дозвілля з використанням прогулянок, змагань і ігор з предметами.

Окрім цього уроки даного розділу носять оздоровчий характер: надають цілеспрямовану дію на гартування організму і профілактику простудних захворювань у дітей в зимову пору року.

Формування відношення до себе, свого «я» як унікальності, неповторності, яка може виявлятися не тільки на інтелектуальному, але і на фізіологічному є завданням курсу для учнів. Використовуваний методичний прийом на цьому етапі освоєння теоретичних знань – своєрідні «подорожі в різні системи», направлені на ознайомлення з будовою і функціями органів і систем організму. Школярі отримують початкові знання по основах фізичної культури, оволодівають навиками і уміннями самостійних занять фізичними вправами, організації свого режиму дня і виконання правил особистої гігієни.

Валеологічний компонент і домашні завдання містять послідовне ознайомлення молодших школярів з правилами особистої гігієни, впливом фізичної культури на організм і здоров'я людини, будовою і функціями окремих органів, правилами поведінки і взаємин з оточуючими людьми, з основними характеристиками фізичних якостей людини. Домашні завдання направлені на закріплення як теоретичного, так і практичного матеріалу, пройденого на уроках. Система домашніх завдань включає виконання ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинок, комплексу дихальних вправ, гуртуючих процедур разом з батьками або самостійно, а так само складання режиму дня, оформлення малюнків в робочому зошиті, робота з картинками, словами, прислів'ями і приказками.

Ознайомлення учнів з теоретичним матеріалом засновано на використанні наочності (картинок, фотографій, схем, таблиць) в ході уроку, що сприяє не тільки доступному розумінню навчального матеріалу, але і полегшує організацію уваги у учнів і підвищує їх інтерес.

Протягом наступного етапу учням пропонується освоїти особливості і правила виконання різних рухових дій, набути навичок самостійного використання фізичних вправ. Учні знайомляться з прийомами відновлення працездатності і гартування, способами самоконтролю і саморегуляції. Нові відомості про будову організму полягають в уявленні про людину як сукупність життєво важливих систем і органів їх значенні і функціях. Домашні завдання сприяють засвоєнню матеріалу учнями і включають вправи на розвиток фізичних якостей, письмові і практичні завдання, що фіксуються в робочому зошиті.

Запропонована система залучення законів розвитку людини розроблена з урахуванням вікових психофізіологічних особливостей учнів, на особово-значущому рівні.

Програмою передбачено ознайомлення учнів з поняттям еволюції. Теоретичний компонент направлений на формування грамотного представлення молодших школярів про роль сім'ї в життя кожної людини і суспільства в цілому, про характеристику небезпечних і шкідливих факторів і екстремальних ситуацій, формування знань і умінь при захист здоров'я від наслідків цих ситуацій. Система ЗСЖ дозволяє формувати установки на збереження здоров'я і слідувати їм в повсякденному житті.

В більшості випадків, вивчення теоретичного матеріалу оптимально поєднується з руховими завданнями уроку, коли передача знань валеологічного характеру відбувається в процесі рухової діяльності протягом всього уроку і актуалізується при поясненні правил гри і її проведенні, навчанні руховій дії, підведенні результатів і так далі.

Наприклад, в розділі гімнастика, навчальної програми ставиться завдання закріплення порядку виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики, теоретичний компонент цього уроку включає знання про роль зарядки для здоров'я людини і про правила її виконання.

У разі змістовної розбіжності теоретичного матеріалу з руховими завданнями, відомості даються компактно на початку уроку (5–10 хвилин) і закріплюються виконанням домашнього завдання по вивченій темі. Наступне заняття починається з обговорення домашнього завдання і вивчення нової теми.

Засвоєння даної 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 навики здорового способу життя, дотримання правил ТБ і етики спілкування.

## 

## 4.3 Педагогічний експеримент по обґрунтуванню методики формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти молодших школярів

Виходячи з мети дипломного дослідження, був проведений педагогічний експеримент по обґрунтуванню ефективності методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру на уроках фізичної культури у молодших школярів. У експериментальну групу увійшло 10 учнів 1 класу. Контрольна група складалася з 12 школярів 1 класу. Педагогічний експеримент проводився на базі ЗОШ І-ІІ ступеня. С. Йосипівка Тернопільського району.

Відмінною особливістю нашої вибірки є те, що проведене до початку педагогічного експерименту статистичне порівняння початкового рівня показників у дітей експериментальної і контрольної груп підтвердило відсутність достовірних відмінностей по більшості параметрів. Так, рівень наочної успішності в контрольній групі був декілька вище, ніж в експериментальній. Проте за період педагогічного експерименту у випробовуваних експериментальної групи відбулися істотні позитивні зміни.

### 

### 4.3.1 Зміни фізкультурно-валеологічних знань в процесі експерименту

Для визначення рівня фізкультурно-валеологічних знань використовувався тест (ТФВЗ), описаний в розділі IІІ. Тестування досліджуваних проводилося на початку і в кінці експерименту на контрольній і експериментальній групах.

Таблиця 4.1. Початкові і кінцеві результати по загальному показнику тесту фізкультурно-валеологічних знань

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| параметри | Е група | | К. група | |
| X | σ | X | σ |
| До початку експерименту | 32,89 | 5,37 | 35,85 | 5,5 |
| По закінченню експерименту | 45,58 | 3,39 | 39,04 | 4,71 |
| Примітка: зміни статистично достовірні при Р=0,05 | | | | |

Порівняння показників фізкультурно-валеологічних знань до початку і після закінчення експерименту в обох групах (табл. 4.1) виявило, що в результаті цілеспрямованої дії рівень середніх величин у експериментальній групі достовірно збільшився.

****

Рис. 4.3 Зміни показників фізкультурно-валеологічних знань школярів в контрольній (и) і експериментальній групах за період експерименту

Оскільки протягом навчального року відбулися позитивні зміни середніх показників, були проаналізовані значення темпів приросту в контрольній і експериментальній групах (рис 4.3). Очевидно, що в результаті цілеспрямованої педагогічної дії наголошується вищий приріст показників, який перевищує значення на 23,8%.

Таблиця 4.2. Отриманий рівень фізкультурно-валеологічних знань учнів по окремих блоках тесту

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметри  Показники | | Властивості мислення | Предметна поінформованість | Фізкультурно-оздоровча діяльність |
| ЕГ  (n=19) | X | 1,87 | 2,34 | 2,32 |
|  | σ | 0,31 | 0,2 | 0,18 |
| t – Критерій | | | | |
| КГ  (n -21) | X | 1,59 | 2,05 | 1,93 |
|  | σ | 0,32 | 0,29 | 0,27 |
| Примітка: – зміни статистично достовірні при Р=0,05 | | | | |

При порівнянні середніх значень окремих блоків тесту після закінчення експерименту (табл. 4.2) було виявлено наявність істотної різниці між контрольною і експериментальною групами по всіх блоках тесту.

Окрім цього були проаналізовані значення темпів приросту по всіх параметрах тесту. При порівнянні показників по окремих блоках (рис. 4.4.) в контрольній і експериментальній групах можна відзначити їх більше збільшення, подію під впливом експерименту.

****

Рис. 4.4. Показники приросту по окремих блоках ТФВЗ

*(А. властивості мислення, Б. наочна обізнаність, В. фізкультурно-оздоровча діяльність).*

Приріст показників у учнів в процесі експерименту перевищив значення контрольної групи по властивостях мислення на 4,9%, по наочній обізнаності на 4,4% і по фізкультурно-оздоровчій діяльності на 8,4%.

Таблиця 4.3. Зміна середніх показників по властивостях мислення за період експерименту

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметри**  **Показники** | | **Аналогія** | **Класифікація** |
| ЕГ  (n =19) | х | 1,51 | 2,61 |
| σ | 0,36 | 0,29 |
| t-критерій | | | |
| КГ  (n -21) | x | 1,26 | 2,24 |
| σ | 0,35 | 0,46 |
| Примітка: зміни статистично достовірні при Р=0,05 | | | |

При аналізі даних по блоку властивостей мислення та класифікації (табл. 4.3) спостерігається перевищення значень в експериментальній групі по більшості показників. При детальнішому аналізі значень по окремих властивостях, можна відзначити, що під впливом експериментальної методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру зростає здатність молодших школярів встановлювати функціональні відносини і наслідкові зв'язки між поняттями, пов'язаними з фізичною культурою.

Таблиця 4.4. Зміна середніх показників по наочній обізнаності за період експерименту

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметри**  **Показники** | | **Загальнополітична поінформованість** | **Науково-культ. поінформованість** | **Загальноосвітня поінформованість** |
| ЕГ  (n=19) | х | 2,23 | 2,34 | 2,39 |
| σ | 0,23 | 0,42 | 0,25 |
| t – критерій | | | | |
| КГ  (n=21) | x | 2,13 | 2,08 | 2,01 |
| σ | 0,37 | 0,42 | 0,33 |
| Примітка: зміни статистично достовірні при Р=0,05 | | | | |

У блоці завдань, що визначають фізкультурно-оздоровчу діяльність молодших школярів (табл. 4.5) в результаті експерименту були виявлені відмінності по завданнях, що виявляють рівень загально соціальних уявлень.

Таблиця 4.5. Зміна показників по фізкультурно-валеологічній активності за період експерименту

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметри**  **Показники** | | **Загально соціальні уявлення** | **Рухова активність** | **Оздоровча активність** |
| ЕГ  (n=19) | x | 2,47 | 1,58 | 2,11 |
| σ | 0,55 | 0,7 | 0,66 |
| t-критерій | | | | |
| КГ.  (n=21) | x | 1,67 | 1,38 | 1,81 |
| σ | 0,86 | 0,66 | 0,63 |
| Примітка: зміни статистично достовірні при Р=0,0 5 | | | | |

Наявність таких показників в блоці фізкультурно-оздоровчої діяльності пояснюється зменшенням деяких показників в контрольній групі при зростанні середніх значень в експериментальній групі за період навчального року. Так, на 1,3% підвищився рівень загально соціальних уявлень.

Використовуючи нормовані показники по тесту фізкультурно-валеологічних знаннях для учнів 1–3 класів, було визначено, що, на відміну від контрольної групи, в експериментальній групі рівень знань у учнів підвищився від «середнього» до «вище середнього» рівня.

На підставі вищевикладеного можна зробити наступний висновок: в результаті експерименту виявлена позитивна дія даної методики на формування фізкультурно-валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку. Про це свідчать статистично достовірні відмінності при порівнянні показників початкового і кінцевого рівня в контрольній і експериментальній групах в цілому по тесту і по блоках завдань. Окрім цього зіставлення темпів приросту показників по окремих параметрах указують на наявність істотно великих значень в експериментальній групі.

### 

### 4.3.2 Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів

Добра фізична підготовленість, визначувана рівнем розвитку основних фізичних якостей, є основою високої працездатності у всіх видах навчальної і спортивної діяльності. У молодших школярів основним видом діяльності стає розумова праця, що вимагає постійної концентрації уваги, утримання тіла в тривалому сидячому положенні за столом, необхідних у зв'язку з цим вольових зусиль. Це вимагає достатньо високого розвитку сили і витривалості відповідних груп м'язів. В.І. Лях (1996, 1997, 1999) відзначає, що про здібності людини судять по його досягненнях в процесі навчання або виконання якої-небудь рухової діяльності. Разом з тим здібності не зводяться до рухових умінь і навиків, але про наявність здібностей судять по тому, як швидко людина набуває цих умінь і навиків.

В результаті дослідження змін рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості молодших школярів були отримані наступні дані.

Таблиця 4.6. Рівень фізичного розвитку молодших школярів контрольної і експериментальної груп після експерименту

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Група** | **Показники** | **Ріст** | **Вага** | **спірометрія** | **динамометрія** | |
| **ліва** | **права** |
| ЕГ | x | 137,74 | 31 | 2,12 | 15,79 | 17 |
| σ | 3,67 | 2,95 | 0,17 | 1,73 | 1,47 |
| КГ | x | 137,95 | 33,52 | 1,92 | 14, 9 | 16, 19 |
| σ | 6,34 | 4,74 | 0,24 | 2,59 | 2,2 |
| Розходження по t  ЕГ і КГ | | 0,1 | 1,52 | 2,17 | 1,01 | 1,01 |
| Примітка: *зміни статистично достовірні при Р=0,05*  *ЕГ – експериментальна, КГ – контрольна група* | | | | | | |

У таблиці 4.6 зображені середні показники рівня фізичного розвитку дітей експериментальної і контрольної груп, при порівнянні яких по t-критерію Стьюдента ми виявили позитивні статистично достовірні зміни за показниками спірометрії. За останніми показниками достовірних відмінностей не виявлено. Це свідчить про те, що педагогічний експеримент не зробив негативного впливу на рівень фізичного розвитку школярів, а по деяких параметрах навіть поліпшив його.

Таблиця 4.7. Рівень фізичної підготовленості молодших школярів контрольної і експериментальної груп після експерименту

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Група | Показники | Стрибок у довжину | Підтягування | Віджимання | Нахил сидячи | 3х10 м | 30 м | 1000 м |
| ЕГ | x | 159,6 | 23,7 | 23,8 | 9,1 | 8,9 | 5,6 | 322,6 |
| σ | 7,4 | 8,1 | 8,2 | 3,4 | 0,3 | 0,3 | 28, 3 |
| КГ | x | 143,5 | 18,4 | 16,7 | 5,8 | 9,5 | 6 | 329,5 |
| σ | 9,6 | 9,3 | 7,1 | 4,3 | 0,5 | 0,4 | 42,4 |
| Розходження  по t ЕГ і КГ  = | | 4,3 | 1,5 | 2,1 | 2,1 | 4,5 | 2,6 | 0,5 |
| Примітка: *зміни статистично достовірні при Р=0,05*  *зміни статистично достовірні при Р – 0,1*  *ЕГ – експериментальна, КГ – контрольна група* | | | | | | | | |

При порівнянні показників фізичної підготовленості в групах після проведеного експерименту (табл. 4.7.) спостерігаються істотні поліпшення підготовленості дітей експериментальної групи по більшості параметрів, при Р=0,05. Учні перевершили своїх однолітків по згинанню і розгинанню рук у висі лежачи, згинанню і розгинанню рук в упорі лежачи від лавки (при Р=0,1), бігу на 1000 м. Достовірність виявлена у всіх випадках, окрім результату за часом проходження дистанції на 1000 м.

Таким чином, слід зазначити: молодші школярі в результаті проведеного експерименту істотно поліпшили рівень фізичної підготовленості в порівнянні з початковими результатами взагалі (додаток №4) і даними контрольної групи зокрема.

### 

### 4.3.3 Зміни рівня захворюваності

Фізкультурно-валеологічних знання школярів мають на увазі не тільки зміну рівня фізичної підготовленості учнів, змісту теоретичних знань, умінь і навиків здорового способу життя, але і зміцнення здоров'я дітей за допомогою вирішення оздоровчих завдань. У зв'язку з цим нами було досліджено зміну рівня захворюваності серед молодших школярів в контрольній і експериментальній групах.

Особливістю експерименту було його проведення в період істотної соціально-економічної кризи в країні, що виразилося в регулярному відключенні опалювання в навчальних установах і житлових будинках. У зв'язку з тим, що показник захворюваності, носить багатофакторний характер, протягом 2007–2008 навчального року відбулося загальне збільшення захворюваності по всіх паралелях класів, що підтверджує порівняльний аналіз показників зареєстрованих на період до початку експерименту (додаток №5) і після його проведення.

Таблиця 4.8. Середні показники параметрів що відображають рівень захворюваності учнів за період експерименту

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Група | Параметри | Кількість захворювань у рік | Кількість пропущених днів | Тривалість захворювання |
| ЕГ | x | 0, 65 | 7,41 | 3,18 |
| σ | 0, 68 | 4,96 | 2,14 |
| КГ | x | 1,08 | 13,1 | 6,1 |
| σ | 0,66 | 9,93 | 2,64 |
| Розходження по t  ЕГ і КГ | | 1,75 | 1,85 | 2,8 |
| Примітка: *зміни статистично достовірні при Р=0,05 і при Р=0,1* | | | | |

При детальнішому аналізі показників здоров'я, отриманих після проведення експерименту (табл. 4.8), по окремих параметрах можна відзначити присутність достовірних відмінностей. Середні показники експериментальної групи менші, ніж в контрольній по кількості захворювань в рік, по кількості пропущених днів і по тривалості захворювання

На основі вищевикладеного можна зробити вивід про те, що використання методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти у дітей молодшого шкільного віку не є причиною збільшення кількості захворювань в рік, кількості пропущених по хворобі днів і тривалості одного захворювання. Ймовірно, за сприятливих зовнішніх умов і тривалішої педагогічної дії запропонована методика сприятиме зниженню показників що відображають рівень захворюваності дітей.

# Висновок

1. Аналіз науково-методичної літератури і власні педагогічні спостереження показали, що сучасний зміст навчального предмету «Фізична культура» для учнів початкової школи має істотний потенціал у вирішенні завдань оздоровлення і валеологічних знань.

Вдосконалення процесу валеологічної освіти в рамці предмету «Фізична культура» базується на визначенні цільової, змістовної і методичної схожості фізичного виховання і основ охорони здоров’я як шкільних навчальних дисциплін і лежить в площині переосмислення і видозміни технологічних підходів до організації і планування освіти молодших школярів, що дозволяє істотно оптимізувати процес фізкультурної освіти.

2. Світогляд молодших школярів носить багатокомпонентну структуру, що відображає різні сторони особового розвитку: інтелектуальну, психологічну, соціальну, фізичну. Структура світогляду учнів залишається стабільною впродовж всього періоду початкового навчання, а зміні піддається лише процентне співвідношення структурних компонентів, яке і дає кожній конкретній групі учнів якісну характеристику світогляду.

Кількісні показники по більшості із запропонованих напрямів демонструють поступове збільшення широти світогляду від 6 до 9 смислових рангів по категорії «здоров'я», від 10 до 13 рангів по завданнях про засоби особистої гігієни і гартування, від 9 до 17 рангів по питаннях про умови росту і розвитку людини, а так само по питаннях про шкідливі і корисні звички.

3. Розроблений тест фізкультурно-валеологічних знань, відносячись до категорії тестів шкільних досягнень, має коефіцієнт кореляції Пірсону між результатами двох перевірок на одній і тій же вибірці 0,74 і дозволяє відстежити не тільки динаміку наочної обізнаності молодших школярів (включаючи валеологічні знання), але і зміну властивостей мислення і рівня фізкультурно-оздоровчої діяльності. Розроблені нормовані показники фізкультурно-валеологічних знань з середнім значенням від 31 до 40 балів дозволяють використовувати ТФВЗ в загальноосвітній практиці для учнів початкових класів.

4. Модель формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на особистісно-орієнтованому і діяльнісному підході, включає практичний компонент у вигляді оволодіння уміннями і навиками виконання рухових дій, розвитку фізичних якостей і теоретичну систему понять, що має на увазі послідовне освоєння змістоформуючих категорій. Світоглядні категорії, пов'язані із здоров'ям, включають такі поняття як відсутність хвороб; тренування, спорт, ФК; стан людини; радість, успіх, задоволення; цінність. До діяльнісних категорій відносяться правила гігієни, органи людини, профілактика захворювань, фізичні якості, вправи, рухи, працездатність організму, фізичний стан людини, особисті якості, нові відомості про органи і системи, основи правильного харчування, безпека життя, психокорегуючі прийоми. Засвоєння даної системи дозволяє учням придбати життєво-необхідні знання, що формують навики здорового способу життя, дотримання правил ТБ і етики спілкування.

5. Методика формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти молодших школярів сприяє розширенню об'єму і систематизації якості знань у сфері фізкультурних і валеологічних знань і базується на використанні методичних підходів: включення теоретичного матеріалу (від 5 до 10 хвилин) в кожен урок; підбір оздоровчих завдань відповідно до змісту окремих розділів навчальної програми по фізичній культурі; виконання навчальних завдань із застосуванням наочності, ігор і системи домашніх завдань, що частково виконуються в робочому зошиті з їх подальшим обговоренням, сприяючих закріпленню валеологічних знань і несучих виражений оздоровчий характер.

6. В результаті педагогічного експерименту були виявлені статистично достовірні відмінності (Р<0,05) при порівнянні загальних показників по тесту фізкультурно-валеологічних знань (що збільшилися на 32,3%), отриманого рівня фізичної підготовленості з початковими результатами взагалі і даними контрольної групи зокрема.

# Список використаної літератури

1. Алатон А. Валеологія. 2–3 (4) класи: Підруч. для початкової шк. – 1-е вид. – К.: Алатон, 1996. – 207 с.
2. Артюшенко І.С. Виховання гігієнічних навичок в учнів. – К.: Рад. шк., 1966. – 94 с
3. Артюшкіна Н.Б. План організації роботи з охорони та збереження життя і здоров'я дітей. формування здорового способу життя // Основи здоров'я і фізична культура. – К., 2005. – №8. – С. 23–24.
4. Баймут Н.М., Косенко В.С. Гігієнічне виховання дітей. – К.: Здоров'я, 1978. – 48 с.
5. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья: Учебное пособие для детей дошкольного возраста. – М.: ЭКСМО, 1995. – 128 с.
6. Барладин О.Р. Формування мотивації здорового способу життя школярів з метою профілактики деяких захворювань опорно-рухового апарату // Проблеми освіти. – К., 2006. – Вип.49. – С. 58–63
7. Бібік Н., Коваль Н. «Основи здоров'я» в початковій школі: методичний коментар // Початкова школа, 2005. – №10. – С. 42–48.
8. Богданов Г.П. Школьникам здоровый образ жизни (внеурочные занятия с учащимися по физической культуре). – М.: Физкультура и спорт, 1989. -192 с.
9. Боднарчук Г. Фізіологічні основи здоров'я людини // Біологія. Шкільний світ. – К., 2006. – №23–24. – С. 1–64
10. Бойченко Т., Колотій Н. Основи здоров'я: Експерим. посіб. для уч.: І віковий рівень. – К.: УІСД, 2005. – 104 с.
11. Бойченко Т., Колотій Н. Основи здоров'я: Експерим. посіб. для уч.: ІІ віковий рівень. – К.: УІСД, 2005. – 112 с.
12. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
13. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: ФКиС, 1990. – 208 с.
14. Ванханен В.Д., Суханова Г.А. Гигиена: Учебник. – К.: Вища школа, 1986. – 352 с.
15. Віхров К. Ранкова зарядка школяра. // Фізичне виховання в школі, 2005. – №1. – С. 16–17.
16. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 191 с.
17. Дубенчук А. Методичні рекомендації щодо планування навчально – виховного процесу (За програмою «Основи здоров'я і фізична культура») // Фізичне виховання в школі, 2004. – №3. – С. 26–29.
18. Зайцев Г.К. Уроки Айболита: Учеб. пособие: Расти здоровым /Под ред. В.В. Колбанова. – СПБ.: Акцидент, 1997. – 40 с.
19. Зациорский В.М. Спортивная метрология. Педагогический контроль в тренировочном процессе: Учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры. – М.: Основы теории тестов и оценок. – 1978. – 50 с.
20. Здоровье, развитие, личность. / Под ред. Г.Н. Сердюковской, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер. – М.: Медицина, 1990. – 331 с.
21. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности // Физкультура и здоровье. – Киев, 1998. – с. 14–23.
22. Калиниченко І. О. Формування здоров’я школярів в умовах навчально-виховного закладу // Довкілля та здоров’я. – К., 2003. – №3. – С. 59–61.
23. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников.: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1984. – 127 с.
24. Каргаполов В.П., Ивачева О.В., Лобанова Л.А., Коршунова А.В. Физическая культура, здоровье и здоровый образ жизни. – Хабаровск: ХГПУ, 1996. – 11 ст.
25. Кириленко С. Здоров'я дітей: інноваційний підхід. // Науковий світ + Атестаційний вісник, 2005. – №7. – С. 26–27.
26. Кобяков Ю.П. Модель здоровья человека как структурная основа теории здоровья. // Теория и практика физической культуры, 2006. – №1. – С. 23–24.
27. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя. /Под ред. В.Н. Кондратенко. – М.: Просвеще ние, 1986. – 176 с.
28. Кос В.Р., Безкоста С.В. Фізична культура. Календарне планування. 1–4 класи. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 80 с.
29. Кругляк О.Я., Буклів І.М., Кругляк Н.П. Календарне планування уроків фізичної культури. 1–4 класи. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 64 с.
30. Кузнецова Л.В. Гармоническое развитие личности младшего школьника. – М., 1988. – 222 с.
31. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Метод. пособ. – М.: Аспекр Пресс, 2001. – 139 с.
32. Леонов О. Щоб бути здоровим. // Початкова школа, 2005. – №1. – С. 59–60.
33. Леськів А.Д., Левковський Д.М., Дзюбановський А.Б. Планування програмового матеріалу з предмету «Фізична культура» дл учнів 1–4-х класів. – Тернопіль: «Астон», 2000. – 176 с
34. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: 000 «Фирма «Издательство ACT», 1998. – 272 с.
35. Лях. В.И. Оценка успеваемости по физической культуре. // Физ. культура в школе. – 1991. – №11. – с. 3–8.
36. Макаренко С. Формування психічного здоров'я школяра. // Педагогічна думка. – Львів, 2005. – №4. – С. 10–12.
37. Методологические и организационные подходы к проблеме валеологического образования и воспитания./ Под ред. Э.М. Казина, Т.Е. Пашиной, В.П. Казначеева, Г.А. Кураева. – Кемерово, 1997. – 109 с.
38. Навроцька Г.Т. Це треба знати всім: Для серед. та ст. шк. віку. – К.: Веселка, 1987. – 112 с.
39. Науменко Г.С., Загубинога О.О. Дидактичні матеріали з курсу «Основи здоров'я та безпеки життєдіяльності»: Дидактика // Біологія. – Харків, 2006. – №31. – С. 13–21.
40. Никоненко Н.Т. Поради лікаря про режим дня учнів. – К.: Держ. медичне вид-во УРСР, 1957. – 24 с.
41. Огниста К.М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 164 с.
42. Огниста К.М. Основи знань з фізичної культури для учнів 1–4 класів Методичний посібник. – Тернопіль: Мальва-ОСО, 2001. – 72 с
43. Огнистий А.В. Зошит для практичних занять з методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 24с
44. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 60 с.
45. Основи здоров'я і фізична культура. // Початкова школа, 2004. – №8. – С. 47–48
46. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Збруч. – 2000 – 248 с.
47. Патлеев Г.И. Вариант методики валеологической оценки развития школьников // Валеология. – 1996. – №3. – с. 21–29.
48. Питання гігієни, режиму праці і відпочинку учнів / МО УРСР, Укр. наук.-дослід. ін-т педагогіки; Передм. С.Х. Чавдарова. – К.: Рад. шк., 1954. – 362 с
49. Підручник шкільної гігієни: Підручник для мед. вищих учб. закладів: Пер. з рос. / Під ред. А.В. Молькова. – К.: Держ. медичне вид-во УРСР, 1948. – 218 с.
50. Подоляк-Шумило Н.Г., Познанський С.С. Шкільна гігієна: Навч. посібник для студ. пед. ін-тів. – К.: Вища школа, 1981. – 176 с.
51. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров’я і фізична культура» 1–11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
52. Раппопорт Ж.Ж. Биологические и социальные влияния на здоровье детей. – Красноярск, 1989. – 72 с.
53. Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья /Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 592 с.
54. Слободяник В. Вивчення критеріїв і складових здорового способу життя // Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Сер. Педагогіка/ Редкол.: М. Вашуленко, А. Вихрущ, Л. Вознюк, В. Кравець та ін. – Тернопіль: ТНПУ, 2006. – Вип.9. – С. 140–143.
55. Степанова М.И. Режим дня первоклассника. // Физическая культура в школе, 2005. – №6. – С. 72–74.
56. Тонкова-Ямлольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей. – М.: Просвещение, 1985. – 128 с.
57. Трача С. Искусство вести здоровый образ жизни. Пер. с чешск. – М.: Медицина, 1984. – 232 с.
58. Уолттс У., Пауэлл Д. Искусство быть здоровым. – СПБ: Пи тер-Пресс, 1996. – 128 с.
59. Чаклин А.В., Милиевская И.Л. Сохранить здоровье смолоду. – М.: Педагогика, 1987. – 144 с.
60. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. -220 с.
61. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
62. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с
63. Шкільна гігієна: Навч. посібник для студ. пед. вузів / Совєтов С.Є. та ін. – К.: Вища школа, 1971. – 228 с.