

4. Про Концепцію державного стандарту спеціальної освіти дітей з особливими потребами Рішення колегії від 23.06.99 № 7/5—7 16.06.99. І 1—7/6—6 Міністерство освіти і науки України, Президія академії педагогічних наук України. – Режим доступу: www2.zn.zn.edu.ua.net/storage/195.doc.

5. Туупта L.T., Ivanova I.B. Sotsial'na robota: Teoriya i praktyka K.: VMUROL «Ukrayina», 2004. - 408 s.

УДК 37.037

Голяка С.К., Возний С.С.

Херсонський державний університет

ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті наведені результати дослідження рівня сформованості валеологічних знань учнів на уроках фізичної культури та рівень їх фізичного здоров'я. Вдосконалення процесу валеологічної освіти в процесі вивчення предмету «Фізична культура» базується на визначенні цільової, змістовної і методичної схожості фізичного виховання та основ здоров'я як навчальних дисциплін і лежить в площині переосмислення та видозміни технологічних підходів до організації і планування освіти, що дозволяє істотно оптимізувати процес фізкультурної освіти. Використання сформованої системи знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти учнівської молоді може сприяти збільшенню кількості знань їх систематизації та конкретизації. Проведений кореляційний аналіз показників рівня сформованості валеологічних знань учнів та показників індексу фізичного здоров'я дозволив встановити залежність між цими перемінними значеннями в групі школярів.

Ключові слова: валеологічна освіта, урок фізичної культури, рівень сформованості валеологічних знань, фізичне здоров'я.

Голяка С.К., Возний С.С. Формирование валеологического образования учащихся на уроках физической культуры. В статье приведены результаты исследования уровня сформированности валеологических знаний учащихся на уроках физической культуры и уровень их физического здоровья. Совершенствование процесса валеологического образования в процессе изучения предмета «Физическая культура» базируется на определении целевой, содержательной и методической схожести физического воспитания и основ здравоохранения как учебных дисциплин и лежит в плоскости переосмысления и видоизменения технологических подходов к организации и планированию образования, что позволяет существенно оптимизировать процесс физкультурного образования. Использование сформированной системы знаний валеологического характера в процессе физкультурного образования ученической молодежи может способствовать увеличению количества знаний их систематизации и конкретизации. Проведенный корреляционный анализ показателей уровня сформированности валеологических знаний учащихся и показателей индекса физического здоровья позволил установить зависимость между этими переменными значениями в группе школьников.

Ключевые слова: валеологическое образование, урок физической культуры, уровень сформированности валеологических знаний, физическое здоровье.

Golyaka S.K., Vozniy S.S. Formation valeological education of pupils at physical training lessons. The article presents the results of research valeological formation of students' knowledge on the lessons of physical culture and level of physical health. Improving process valeological education in the study of the subject "physical culture" based on the definition of the target, content and methodological similarity of physical education and health foundations as educational disciplines and lies in the modification process and rethink approaches to planning and education can significantly optimize the process of physical education. Using the existing system of knowledge valeological nature in the physical education students can help increase the amount of knowledge systematization and specification. The correlation analysis of indicators of the level of formation valeological students knowledge and performance of the index of physical health has allowed to establish the relationship between the values of these variables in a group of middle school students. This is evident in the presence of a basic knowledge of the rules are independent of exercise, have elementary knowledge of methods of physical control and so on. It was found that the students, which have relatively higher levels of physical health with the majority valeological sufficient knowledge and skills that they have learned the lessons of physical culture. The study does not cover all aspects of formation valeological knowledge in physical education not only in physical education classes, but also provides for their use and during extracurricular and after-school forms.

Key words: valeological education, physical education class, the level of formation valeological knowledge, physical health.

Постановкам проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Вивчення проблеми формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти обумовлене небезпечними тенденціями

постійно прогресуючого погіршення стану здоров'я дітей, соціальним замовленням з боку суспільства, яке об'єктивно зацікавлене у формуванні потреби, знань, умінь і навиків збереження і зміцнення свого здоров'я, відсутністю науково-обґрунтованого програмно-організаційного забезпечення даної концепції оздоровлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато авторів (В.С.Дмитрук, 2012, І.О.Калиниченко, 2003, В.В.Слободяник, 2006 та ін.) підтверджують необхідність валеологічного виховання, формування здорового способу життя учнів, зокрема в процесі фізкультурної освіти [1, с.168; 2, с.60; 4, с.141]. Серед різноманітних форм організації валеологічної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах особливе місце займають уроки фізичної культури. Учитель за допомогою всіх форм навчальної і позакласної роботи повинен закласти фундамент фізичної культури вказати учневі шляхи оволодіння знаннями, навичками й уміннями, необхідними для забезпечення здорового способу життя. На думку Т.В.Кафтанової та Ю.С.Ляшко, 2013, 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 [3, с.252]. Виявлення певної цільової, змістовної і методичної схожості фізичного виховання і валеології як шкільних навчальних дисциплін дозволяє істотно оптимізувати процес валеологічної освіти [1, с.168].

Формулювання мети та завдань роботи.

Мета дослідження – дослідити рівень сформованості валеологічних знань учнів в процесі їх фізичного виховання на уроках фізичної культури.

Завдання роботи:

1. Визначення індивідуальних та середньостатистичних показників рівня сформованості валеологічних знань учнів 4-го та 8-го класів, що отримані в ході анкетування.
2. Дослідження взаємозв'язку фізичного здоров'я учнів та їх індивідуального рівня сформованості валеологічних знань, які вони отримали на уроках фізичної культури і у позакласний час.

Виклад основного матеріалу дослідження. В експериментальному дослідженні було охоплено 109 учнів Херсонської гімназії №1, з яких 48 учнів навчалися у 4-тих та 61 учень у 8-х класах. Анкетування проводилося двічі: перше - на початку лютого 2015 року, друге анкетування – у квітні 2015 року, після проведення заходів формування валеологічної освіти, що включали в себе: анонімна анкета «Що таке здоров'я?» для учнів 4 та 8 класів гімназії; оформлення в щоденники «Вислови великих людей про здоров'я»; лекторій з питань здоров'я, що проводився медичною сестрою, вчителями фізичної культури та студентами-практикантами; для учнів 4-го класу провели інтегрований урок «Основи здоров'я та фізична культура»; для учнів 8-го класу провели фізкультурно-оздоровчий виховний захід «Азбука здорового способу життя»; для учнів обох класів проведено фізкультурно-виховні заходи «Веселий час змагань», «Козацькому роду нема переводу»; для всіх учасників навчально-виховного процесу було проведено тематичні години з проблем формування здорового способу життя та як зміцнити своє здоров'я. В процесі дослідження оцінки фізичного здоров'я використовували методичний підхід професора Г.Л.Апанасенка на основі методу індексів (життєвий індекс, силовий індекс, індекс Руфф'є, індекс Робінсона). Визначали фізичне здоров'я за результатами окремих індексів. На обстежуваних було одержано фактичний матеріал про вікові особливості знань з питань сформованості фізкультурно-оздоровчих знань.

Нами спостерігаються відмінності у відповідях на питання учнів 4-го та 8-го класів. Так, на перше питання «До якої категорії Ви відносите стан свого здоров'я» більшість учнів 4 класу на першому етапі відповідали «добре» 56,2%, та більшість учнів 8 класу також відповідали, що вони оцінюють своє власне здоров'я на «добре» - 52,4%. Відповідно поганим своє здоров'я вважають 43,8 % та 47,6% учнів 4 та 8 класів. Після проведення заходів валеологічної освіти, зокрема й на уроках фізичної культури ми спостерігали більше відповідей учнів, що вважали б своє здоров'я добрим. Так, цей показник зріс в учнів 4 класу на 4,2% , а в учнів 8 класу на 3,3%. На питання «Чи достатньо у Вашій родині займаються фізичними вправами та руховою активністю?» більшість учнів як 4-го, так і 8-го класів відповідали «небагато часу чи зовсім не займаються»: 64,6% учнів 4-го класу та 68,9% учнів 8-го класу. Після другого анкетування, що проводилося після низки заходів валеологічного характеру ми спостерігаємо зростання кількості відповідей, які дозволили нам відмітити, що у родинах наших учнів більше часу (хоча доки не набагато більше) почали відводити заняттям фізичними вправами та руховою активністю. Так, стверджувальних відповідей про достатній час відведення фізичним вправам в учнів 4-го класу збільшилося на 8,4% і становив 43,8%, а в учнів 8-го класу – 1,7%, і становив 32,8%. Хоча насправді можна також відмітити, що ще досить великий відсоток негативних відповідей учнів серед яких проводилося анкетування.

Відмітимо також, що після проведення заходів для підвищення сформованості фізкультурно-оздоровчих знань в учнів 4-го та 8-го класів з'явилося більше випадків важливого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я. 91,7-96,7% відповідей цих учнів на другому етапі анкетування підтверджують це припущення. Збільшення позитивних відповідей було на рівні 22,9% серед четвертокласників та 19,7% серед восьмикласників. Але з іншого боку наші респонденти на першому етапі анкетування вважали, що уроки фізичної культури несуть незначний позитивний вплив чи,

взагалі, зовсім негативний вплив на їх власне здоров'я (57,4%-64,6%). Заходи валеологічної освіти, що нами проводилися для учнів цих класів дозволили в певній мірі переконати учнів в тому, що дозовані фізичні навантаження на уроках фізичної культури несуть достатній позитивний вплив на їх здоров'я. Це ми підтверджуємо зростанням позитивних відповідей на адресу користі фізичної культури для здоров'я дітей та підлітків. Так, серед учнів 4-го класу цей показник зріс на 16,7%, а серед учнів 8-го – на 19,6%.

Більшість учнів обох класів, як на першому, так і на другому етапах вважають, що уроки фізичної культури будуть нести позитивну користь для здоров'я дітей, якщо вони будуть поєднуватися з іншими засобами фізичного виховання (ранкова гімнастика, загартовування тощо). На другому етапі дослідження ми відмічаємо подібних відповідей в учнів 4-го класу на рівні 81,2% (показник зріс на 10,4%, тобто на стільки зменшилася кількість відповідей про те, що достатньо лише одних уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я), а в учнів 8-го класу – 82,0% (показник зріс на 21,3%). Оптимістичними є результати відповідей на питання «Якби була альтернатива додатково займатися фізичною культурою та спортом чи дивитися телевізор або проводити час біля комп'ютера, що б ви вибрали?» на другому етапі анкетування (після проведення заходів з підвищення сформованості фізкультурно-оздоровчих знань учнів). На першому етапі більшість учнів 4-го та 8-го класів у вільний час надали б перевагу дивитися телевізор, проводити час біля комп'ютера замість занять фізичною культурою чи спортом (62,6-65,6%). На другому етапі анкетування ми відмічаємо підвищення сформованості фізкультурно-оздоровчих знань серед учнів 4-го класу на 47,9%, а серед учнів 8-го класу – 44,4%. Тобто, в кінцевому підсумку, більшість учнів обох класів, у своїх анкетах відповіли про перевагу у вільний час заняттям фізичною культурою та спортом.

Більшість учнів відповіли, що їм подобається виконувати всі необхідні вказівки вчителя фізичної культури та його уроках (62,5% учні 4-го класу та 63,9% учні 8-го класу). Все ж таки необхідно відмітити, що досить багато учнів у своїх відповідях відмітили, про те, що хотіли б менше часу на уроках фізичної культури приділяти виконанню фізичних вправ. Після опрацювання результатів анкетування на другому етапі таких відповідей ми серед учнів цих класів зустрічали менше (на 13,1%-20,8%). Учні 4-го та 8-го класів досить мало часу після школи відводять заняттям фізичними вправами та руховою активністю. Так, учні цих класів, у своїй більшості відповіли, що витрачають менше двох годин (70,5-75%). На другому етапі дослідження, коли нами були проведені заходи, які обґрунтовують позитивну роль занять фізичною культурою на здоров'я людини, діти дали відповіді про зростання у їхньому тижневому режимі часу на заняття фізичними вправами (4-6 годин і більше). В учнів 4-го класу цей показник підвищився на 12,5%, а в учнів 8-го класу на 11,5%. Раніше, тобто під час першого анкетування половина (8 клас) чи, навіть, більшість (4 клас) учнів вважали, що формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів є обов'язком тільки вчителя фізичної культури, тоді, як на другому етапі діти відповіли, що це обов'язок й інших вчителів, класних керівників, своєї родини тощо. Особливо чітко ця відповідь прогресує серед результатів анкетування учнів 8-го класу (відсоток цієї відповіді в них зріс на 29,5%). На другому етапі дослідження по 50% відповідей учнів 4-го класу розділилися про обов'язок лише вчителя фізичної культури чи цей обов'язок лежить також на комусь іншому. На питання «Чи можуть систематичні заняття фізичною культурою та спортом бути протиположними шкідливим звичкам?» більшість учнів 8-го класу (60,4%) та рівно половина учнів 4-го класу відповіли, що можна. Після проведення заходів валеологічної освіти ми спостерігаємо зростання кількості відповідей про те, що систематичні заняття фізкультурою та спортом можуть бути протиположними шкідливим звичкам. В учнів 4-го класу таких відповідей збільшилося на 33,3%, а в учнів 8-го класу на 11,7%. Після обробки анкет обстежуваних після проведення заходів з підвищення рівня валеологічних знань учнів, ми визначили в них суму кількості балів і визначили рівень сформованості валеологічних знань (СВЗ). Після вивчення рівня СВЗ застосовуючи анкетування та його кількісну оцінку ми вивчали в учнів 4-го та 8-го класу стан їх фізичного здоров'я за допомогою методики Г.Л.Апанасенка. З цією метою ми виділили за допомогою сигнальних відхилень три рівні сформованості валеологічних знань учнів в залежності від набраних ними балів в результаті анкетування (з "високим" ($\geq 18,78$), "середнім" (18,77-14,69), "низьким" ($\leq 14,68$) рівнем СВЗ) і співставили з їх індивідуальними показниками індексів фізичного здоров'я. Середньостатистичні показники дослідження рівня фізичного здоров'я представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Середні показники фізичного здоров'я учнів з різним рівнем СВЗ

Рівні СВЗ	ЖІ, мл/кг	СІ, %	Індекс Руфф'є, ум.од	Індекс Робінсона, ум.од	Рівень ФЗ, ум.од
Учні 4-го класу					
Всього по групі	51,6±1,4	45,3±1,4	10,9±0,4	93,7±2,9	3,43±0,08
Високий (n=16)	53,2±2,1	45,9±1,7	9,9±0,8	91,8±3,2	5,44±0,29
Середній (n=19)	51,7±1,5	44,8±1,4	10,5±0,6	94,2±3,1	3,68±0,24***
Низький (n=13)	48,9±1,9	44,9±1,6	11,5±0,7	94,3±3,4	1,89±0,14***
Учні 8-го класу					

Рівні СВЗ	ЖІ, мл/кг	СІ, %	Індекс Руфф'є, ум.од	Індекс Робінсона, ум.од.	Рівень ФЗ, ум.од
Всього по групі	53,9±1,5	39,7±1,5	12,5±0,6	95,6±3,0	3,76±0,07
Високий (n=17)	55,1±1,8***	41,6±1,6***	12,2±0,7	94,6±3,2	4,47±0,16
Середній (n=21)	55,3±1,4***	37,7±1,5	12,4±0,6	94,8±3,1	3,59±0,16***
Низький (n=23)	48,2±1,6	35,1±1,6	13,7±0,6	96,5±3,2	1,94±0,12***

Так, в учнів 4-го класу з високим рівнем СВЗ життєвий індекс становив у середньому 53,2±2,1%, тоді як у групі із середнім рівнем СВЗ він виявився трохи нижче - 51,7±1,5%, а в групі - низьким рівнем СВЗ - 48,9±1,9%. Аналогічна ситуація і з даними індексу Руфф'є. Учні, в яких СВЗ виявилася на високому рівні індекс Руфф'є становив у середньому - 9,9±0,8 ум.од., тоді як в учнів з середнім та низьким рівнем - 10,5±0,6 ум.од. і 11,5±0,7 ум.од. Найкращі показники індексу Робінсона виявилися у осіб з високим рівнем СВЗ - 91,8±3,2%, а гірші з низьким - 94,3±3,4%. Тільки при аналізі показників силового індексу в групах з різним рівнем СВЗ в учнів 4-го класу ми спостерігаємо найгірші результати в групі з середнім рівнем СВЗ, а кращий результат, як і в попередніх випадках в осіб з високим рівнем.

Аналогічно з учнями 4-го класу ми також визначали рівень фізичного здоров'я залежно від рівня СВЗ в учнів 8-го класу. Також у групі учнів 8-го класу, які в учнів 4-го класу ми спостерігаємо майже за всіма показниками фізичного здоров'я відносно кращі результати в осіб з високим рівнем СВЗ. Так, учні в яких виявився високий рівень індексу СВЗ силовий індекс у середньому становив 41,6±1,6%, тоді як у групі із середнім рівнем СВЗ він виявився нижчим - 37,7 ± 1,5%, а в групі - низьким рівнем СВЗ - 35,1±1,6%. Аналогічна ситуація і з даними індексу Руфф'є. В учнів з високим рівнем СВЗ індекс Руфф'є становив у середньому - 12,2±0,7 ум.од., тоді як в учнів з середнім і низьким рівнем СВЗ, відповідно: 12,4±0,6 ум.од. і 13,7±0,6 ум.од. Найкращі показники індексу Робінсона виявилися в учнів з високим рівнем СВЗ - 94,6 ± 3,2%, а найгірші з низьким 96,5 ± 3,2%. Тільки при аналізі показників ЖІ в учнів 8-го класу спостерігаємо найкращі результати в групі з середнім рівнем індексу СВЗ (55,3±1,4%), а найгірший результат, як і в попередніх випадках в осіб з низьким рівнем СВЗ.

При обробці отриманих результатів середньостатистичних показників у групах з різним рівнем СВЗ у більшості випадків ми не спостерігаємо статистичні відмінності у показниках. У групі учнів 8-го класу з високим рівнем СВЗ статистично достовірно відрізнявся показник силового індексу від аналогічного показника учнів з низьким рівнем СВЗ ($t=2,87$, $p<0,05$). Учні 8-го класу з високим і середнім рівнем СВЗ мали достовірно кращі показники ЖІ порівняно з аналогічними показниками восьмикласників з низьким рівнем СВЗ ($t=2,91-3,34$, $p<0,01$). Після вивчення стану фізичного здоров'я учнів ми розробили додатково ще одну анкету, яка дозволяла нам дослідити стан валеологічної освіти учнів, яку вони отримали на уроках фізичної культури. Всіх учнів, які прийняли участь в цій частині роботи (всього 98 осіб), пропорційно однаково в обох класах нами поділено на дві групи з високим і низьким рівнем фізичного здоров'я. Встановлено, що серед учнів, яким властивий відносно вищий рівень фізичного здоров'я спостерігалось більше осіб, які мають валеологічні знання та навички, яким вони навчилися на уроках фізичної культури. Особливо це чітко прослідковується у наявності елементарних знань правил самостійних занять фізичними вправами. Ці учні добре знають що під час занять фізичними вправами необхідно харчуватися за 2 години до занять, перед заняттями виконувати розминку, а наприкінці здійснювати дихальні вправи тощо. Більшість учнів з високим рівнем фізичного здоров'я, порівняно з учнями з низьким рівнем фізичного здоров'я володіють знаннями прийомів елементарного контролю фізичного стану, хоча серед них є також багато учнів, які не володіють цими знаннями.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Розробка та використання ряду фізкультурно-оздоровчих виховних заходів на уроках фізичної культури дозволили нам підвищити рівень сформованості валеологічних знань учнів середніх класів. З'ясовано, що учні, яким властивий відносно вищий рівень фізичного здоров'я мають у своїй більшості достатні валеологічні знання та навички, яким вони навчилися на уроках фізичної культури.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Проведене дослідження не висчерпує всіх аспектів проблеми формування валеологічних знань у процесі фізичного виховання не тільки на уроках фізичної культури, але й передбачає також використання їх і під час позакласних та позашкільних формах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дмитрук В. С. Роль фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку / В. С. Дмитрук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2012. - № 2. - С. 167-171. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs_2012_2_43.pdf
2. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу. / І.О.Калиниченко. // Довкілля та здоров'я. - К., 2003. - №3. - С. 59-61.
3. Kaftanova T.V., Liaschko Y.S. Suchasni problemy formuvannya valeologichnih znan' u schkoljariv molodschihih klasisiv v sistemі fizichnogo vyhovannya. / Tetyana Kaftanova, Yulia Liaschko. // Valeologichna osvita v navchal'nihih zakladah Ukrainy: stan, napriamky i perspektivy rozvytku. -2013. - С.248-253. - Rejym dostupu: <http://eprints.zu.edu.ua/>