

11. Міщенко Т. А. Соціально-психологічний тренінг з формування вмінь саморегуляції емоцій у старшокласників / Т. А. Міщенко. // Практична психологія і соціальна робота. – 2000. – № 7. – С. 10–14.
12. Панасюк І. В. Використання навчальних тренінгів для формування творчого потенціалу учнів на уроках фізичної культури / І. В. Панасюк. // Генезис творчості в житті особистості: зб. наук. ст. (За матеріалами I Всеукраїнської науково-практичної конференції) / Відпов. ред. Н.О.Полетаєва. – Вип. 1. – Горлівка : Вид-во ГДПШМ, 2007. – С. 77–82.
13. Романовська Д. Д. Тренінгове опанування учнями проблемно-вирішальної поведінки / Д. Д. Романовська // Практична психологія і соціальна робота. – 2003. – № 5. – С. 68–75.
14. Рудестам К. Групповая психотерапия. Коррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – М. : Прогресс, 1993. – 368 с.
15. Свириденко С. Інтерактивні методи і прийоми навчання – курс на формування життєвих навичок / С. Свириденко // Здоров'я і фізична культура. – 2006. – № 9. – С. 4–9.
16. Федорчук В. М. Соціально-психологічний тренінг “Розвиток комунікативної компетенції викладача”: навчальний посібник / В. М. Федорчук. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. – 240 с.
17. Шевченко Н. Інтерактивні форми обучения как средство развития личности школьника / Н. Шевченко // Учитель. – 2004. – № 5. – С. 12–16.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.

УДК 796.011.1.001.76/373

ББК 74.200.55

### ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОНАННЯ ОСВІТНІХ ТА ВИХОВНИХ ЗАВДАНЬ У “ШКОЛАХ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю”

Людмила Хохлова, Богдан Мицкан,  
Едуард Лапковський

*У статті наведено результати дослідження щодо підвищення ефективності функціонування “Шкіл сприяння здоров'ю”. Показано, що кількість здорових дітей у всіх вікових і статевих групах щороку знижується, що вимагає розробки дієвих заходів та чіткої державної політики, спрямованих на поліпшення якості життя та охорону здоров'я школярів. Аргументовано, що сучасні “Школи сприяння здоров'ю” є ефективною формою організації навчально-виховного процесу, спрямованого на створення в школі здоров'язберігаючого середовища.*

*Доведено, що впровадження в роботу шкіл експериментальної організаційної методики удосконалення їх діяльності у напрямку формування психічного, соціального, фізичного здоров'я та культури особистості школярів призводить до достовірного збільшення кількості теоретично підготовлених учнів за усіма напрямками знань освітньої галузі “Здоров'я та фізична культура”, сприяє формуванню у школярів позитивного ставлення до системи фізичного виховання та до розуміння змісту здорового способу життя. Перспективним у подальшому є дослідження рівня реалізації “Школами сприяння здоров'ю” розвивальних та оздоровчих завдань та пошуку шляхів підвищення їх ефективності.*

**Ключові слова:** освіта, виховання, фізична культура, школи сприяння здоров'ю.

*В статті приведені результати дослідження по підвищенню ефективності функціонування “Школ содействия здоровью”. Показано, что количество здоровых детей во всех возрастных и половых группах ежегодно снижается, что требует разработки действенных мер и четкой государственной политики, направленных на улучшение качества жизни и охрану здоровья школьников. Аргументировано, что современные “Школы содействия здоровью” являются эффективной формой организации учебно-воспитательного процесса, направленного на создание в школе здоровьесберегающей среды.*

*Доказано, что внедрение в работу школ экспериментальной организационной методики совершенствования их деятельности в направлении формирования психического, социального, физического здоровья и культуры личности школьников приводит к достоверному увеличению количества теоретически подготовленных учеников по всем направлениям знаний образовательной области “Здоровье и физическая культура”, способствует формированию у школьников положительного отношения к системе физического воспитания и пониманию содержания здорового образа жизни. Перспективным в дальнейшем является исследование уровня реализации “Школами содействия здоровью” развивающих, оздоровительных задач и поиски путей повышения их эффективности.*

**Ключевые слова:** образование, воспитание, физическая культура, школы содействия здоровью.

*The paper presents the results of a study to improve the efficiency of the “Schools of Health Promotion”. It is shown, that the number of healthy children in all age and sex groups has been declining, which requires the*

*development of effective measures and clear government policy aimed at improving the quality of life and health of school children. Argued, that modern "School of Health Promotion" are an effective form of organization of the educational process aimed at creating a health-promoting school environment.*

*It is proved, that the introduction of the work of the schools of experimental techniques to improve their organizational activities in the direction of a mental, social, physical health, and culture of the individual school results in a significant increase in the number of theoretically trained students in all fields of knowledge educational area "Health and Physical Education", promotes formation at students a positive attitude towards the system of physical education and understanding of the content of a healthy way of life. Promising in the future is to study the level of implementation of the "Schools of Health Promotion" developmental, health problems and the search for ways to enhance their effectiveness.*

**Keywords:** education, upbringing, physical education, school of health promotion.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Упродовж останніх 20-ти років зберігається тенденція до зростання захворюваності серед дітей за зверненнями на 2–4% упродовж року, збільшується поширеність хронічної патології, знижується кількість здорових дітей у всіх вікових і статевих групах, що підтверджується даними офіційної статистики і результатами вибірових наукових досліджень [3, 7].

У сучасних умовах відзначається виражена інтенсифікація навчального процесу, що виявляється в збільшенні обсягу навчального матеріалу і кількості уроків у день, при одночасному скороченні тривалості уроку і навчального тижня. Наслідком цього є велика втомлюваність учнів і велика фізіологічна вартість шкільних навантажень, що призводить до зниження числа абсолютно здорових дітей в процесі навчання [4].

До основних факторів ризику щодо здоров'я школярів, в першу чергу, відносять недостатній рівень санітарно-епідеміологічного благополуччя в освітніх установах, включаючи неповноцінне харчування, гіпокінезію, недотримання гігієнічних нормативів режиму навчання і відпочинку, сну і перебування в природньому середовищі [2].

Таким чином, стан здоров'я школярів на сучасному етапі є серйозною соціальною проблемою, а неблагополучну ситуацію з їх станом здоров'я можна розглядати як кризову. Це вимагає розробки дієвих заходів та чіткої державної політики, спрямованих на поліпшення якості життя та охорону здоров'я школярів. Найбільш ефективно це може бути здійснено в школах, які сприяють зміцненню здоров'я [4].

Із початком навчання дитини в школі, її загальна рухова активність падає у багато разів, а дефіцит рухової активності складає від 35–40% в молодших класах і 75–85% серед старшокласників. Уроки фізичної культури лише частково (10–18%) компенсують дефіцит рухів, що є недостатнім для профілактики відхилень у стані здоров'я [3].

Міжнародна практика свідчить, що загальноосвітній навчальний заклад, який функціонує як "Школа сприяння здоров'ю", є ефективною формою організації навчально-виховного процесу, спрямованого на створення в школі здоров'язберігаючого середовища. Однак, на даний час в Україні відсутнє належне науково-методичне забезпечення діяльності загальноосвітніх навчальних закладів, які використовують таку форму організації навчально-виховної діяльності, що унеможливило істотний вплив на стан здоров'я шкільної молоді [5].

Створення та зміцнення мотивації до ведення здорового способу життя шляхом підвищення рівня поінформованості та формування необхідних когнітивних, поведінкових навичок та навичок соціальної взаємодії також є важливим завданням сучасної "Школи сприяння здоров'ю" [7].

Основні концептуальні підходи до побудови "Шкіл сприяння здоров'ю" було визначено Резолюцією Першої конференції Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю: "Школа активного зміцнення здоров'я – вклад у справу освіти, охорони здоров'я та демократії". Отже, міжнародна практика свідчить, що загальноосвітній навчальний

заклад, який функціонує як “Школа сприяння здоров’ю”, є ефективною формою організації навчально-виховного процесу, спрямованого на створення в школі здоров’язберігаючого середовища [5, 6, 7].

Однак, на даний час в Україні лише 11% загальноосвітніх навчальних закладів використовують таку форму організації навчально-виховної діяльності, що унеможливує істотний вплив на стан здоров’я дітей та молоді в цілому по країні.

**Мета дослідження** – обґрунтувати шляхи підвищення ефективності виконання освітніх та виховних завдань у “Школах сприяння здоров’ю”.

**Методи та організація дослідження.** Для з’ясування рівня опанування школярами теоретичних знань у процесі освіти з фізичної культури, в ході дослідження були використані спеціальні анкети, питання яких стосувалися основних теоретичних знань, які отримують учні в процесі вивчення предметів “Основи здоров’я” та “Фізична культура”. Всі питання умовно були поділені на чотири групи, які відображають:

- а) знання учнів із історії фізичної культури;
- б) знання учнів із видів спорту;
- в) знання учнів щодо впливу фізичних вправ на організм людини;
- г) знання учнів щодо збереження здоров’я людини.

Для з’ясування ефективності діяльності загальноосвітніх навчальних закладів як “Шкіл сприяння здоров’ю” щодо створення умов для формування в учнів позитивного та дієвого ставлення (виховний вплив) до фізично активного способу життя, було проведено опитування учнів 9–11 класів щодо їх ставлення до участі у процесах учнівського самоврядування, що реалізується в системі фізичного виховання.

У процесі дослідження були опитані учні 9–11 класів трьох загальноосвітніх навчальних закладів м. Миколаєва, у тому числі учні шкіл №20 (Е1) та №50 (Е2), які були визначені експериментальними навчальними закладами, та учнів чотирьох шкіл м. Харкова. Загалом були опитані 351 учень 9–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, із них 150 учнів експериментальних навчальних закладів Е1 та Е2. Всі школи, в яких проводилося дослідження, функціонують як “Школи сприяння здоров’ю”.

На формульованому етапі експерименту, у навчально-виховний процес експериментальних шкіл Е1 та Е2, які функціонували як “Школи сприяння здоров’ю”, було впроваджено експериментальну організаційну методику удосконалення їх діяльності, яка полягала в організації таких її компонентів як систематичне проведення спортивно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, створення спортивно-оздоровчих клубів, методичних об’єднань вчителів щодо проблем здоров’я школярів, пришкільні літні оздоровчі табори. Одночасно визначалися функції кожної структурної складової “Школи сприяння здоров’ю”, з урахуванням виявлених на констатуючому етапі експерименту передумов вдосконалення діяльності “Шкіл сприяння здоров’ю” у напрямку формування психічного, соціального, фізичного здоров’я та культури особистості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для встановлення ефективності запропонованої методики організації діяльності “Шкіл сприяння здоров’ю”, з метою підвищення фізичного здоров’я школярів загальноосвітніх навчальних закладів, наприкінці формуючого експерименту були проведені повторні дослідження серед учнів, які навчалися у загальноосвітніх навчальних закладах, що використовують традиційну форму організації “Школи сприяння здоров’ю” та школярів експериментальних навчальних закладів Е1 (ЗОШ №50 м. Миколаєва) та Е2 (ЗОШ №20 м. Миколаєва), які використовували запропоновану нами методику. Науковий пошук здійснювали за такими напрямками:

1. Виконання навчальними закладами освітніх завдань;

## 2. Реалізація навчальними закладами виховних завдань;

Для здійснення порівняльного аналізу стану виконання освітніх завдань “Школами сприяння здоров’ю”, було проведене повторне тестування рівня опанування школярами теоретичних знань щодо здоров’я людини.

Аналіз отриманих матеріалів засвідчив загальне зростання рівня опанування учнями загальноосвітніх навчальних закладів теоретичними знаннями, щодо фізичної культури та формування у суспільстві здорового способу життя, які функціонують як “Школи сприяння здоров’ю”. Проте, у традиційних “Школах сприяння здоров’ю” загальний рівень знань учнів зріс на 6,3%, тоді як в експериментальних навчальних закладах Е1 та Е2 на 41,9%.

При цьому, середнє значення кількості учнів, які оволоділи знаннями з історії фізичної культури і спорту у експериментальних навчальних закладах достовірно відрізнялося від такого у традиційних “Школах сприяння здоров’ю” і було на 28,2% більшим ( $p < 0,001$ ); середнє значення кількості тих школярів, що володіють знаннями з видів спорту у закладах Е1 і Е2 було на 35,2% більшим у порівнянні з таким у “Школах сприяння здоров’ю” ( $p < 0,001$ ); учнів, що знають засоби збереження здоров’я людини у закладах Е1 і Е2 було на 53,9% більше у порівнянні з таким у “Школах сприяння здоров’ю” ( $p < 0,001$ ); а учнів, які розуміють вплив фізичних навантажень на здоров’я людини у закладах Е1 і Е2 було на 26,1% більше у порівнянні з таким у “Школах сприяння здоров’ю” ( $p < 0,001$ ).

Отже, у цілому, теоретичним матеріалом, передбаченим Державним стандартом базової та повної середньої освіти та навчальною програмою з фізичної культури, у експериментальних навчальних закладах оволоділо достовірно більше учнів старших класів – у середньому на 35,6% ( $p < 0,001$ ), у порівнянні з традиційними “Школами сприяння здоров’ю”.

Детальний аналіз матеріалів дослідження у експериментальних навчальних закладах Е1 та Е2 показав, що, за час дослідження, знаннями з історії фізичної культури та спорту оволоділо 60% дев’ятикласників ( $p < 0,05$ ), 56% десятикласників та 64% одинадцятикласників ( $p < 0,05$ ), (рис. 1). Це свідчило про достовірне збільшення на 33,6% кількості старшокласників, які опанували історичні аспекти розвитку фізичної культури.

У порівнянні з такими показниками, отриманими на початку дослідження, серед школярів також суттєво зросла освіченість щодо видів спорту. Так, у дев’ятих класах наприкінці експерименту таких учнів було вже 72%, у десятих – 75% ( $p < 0,05$ ), у одинадцятих – 86% ( $p < 0,01$ ). Різниця у вказаному напрямку опитування за узагальненими показниками, отриманими на початку та при закінченні експерименту, становила +34,8%.

Збільшення кількості учнів, що оволоділи теоретичним знаннями, спостерігалось і за напрямком опитування щодо впливу фізичних навантажень на організм людини.

Якщо на початку дослідження таких старшокласників було 54,1%, то наприкінці їх відносна кількість сягала 83,3%, а саме 90% дев’ятикласників ( $p < 0,01$ ), 84% – десятикласників та 76% одинадцятикласників ( $p < 0,05$ ) (рис. 1).

Варто зазначити, що, внаслідок проведення експерименту, достовірно зросла і кількість учнів, які опанували знаннями щодо засобів збереження здоров’я людини. Так, серед учнів дев’ятих класів відносна кількість таких школярів складала 92% ( $p < 0,01$ ), серед десятих – 78% ( $p < 0,05$ ), серед одинадцятих – 84% ( $p < 0,05$ ). Загалом проведене тестування теоретичних знань школярів показало вірогідне зростання на 39,4% кількості освічених учнів у експериментальних навчальних закладах за усіма напрямками опитування, у порівнянні з такою кількістю на початку експерименту.

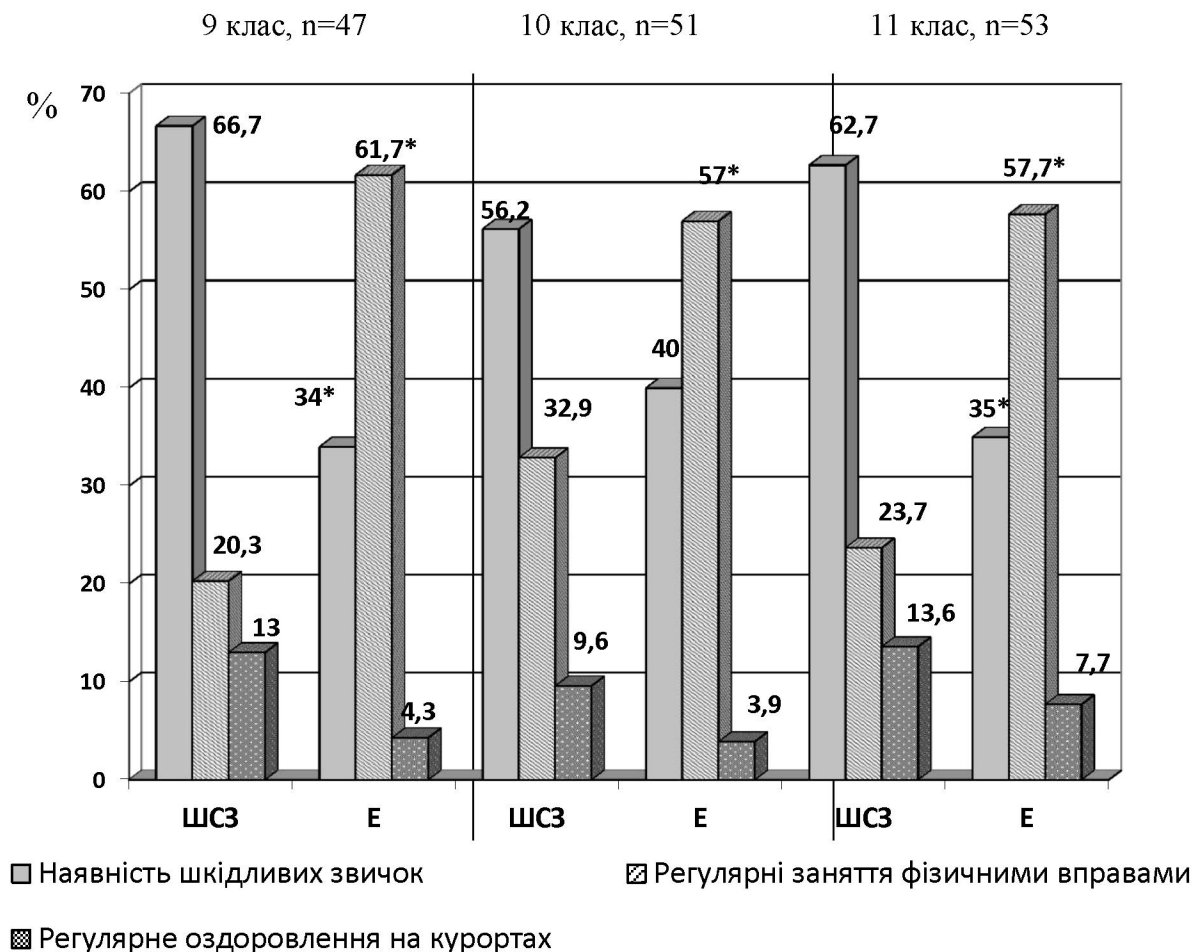


Рис. 1. Рівень опанування теоретичними знаннями учнями 9–11 класів експериментальних навчальних закладів Е1 та Е2

Примітка: \*-  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$  – статистична значущість показників у порівнянні з такими до початку експерименту.

Проведена порівняльна оцінка відповідей учнів щодо виконання “Школами сприяння здоров’ю” виховних завдань, а саме, з’ясування ставлення школярів до засобів та форм фізичного виховання, після проведення експерименту, показала, що середнє значення відносної кількості учнів, які позитивно ставляться до уроків фізичної культури в експериментальних закладах Е1 та Е2 складало  $98,0 \pm 1,13\%$  і було достовірно більшим від такої кількості на початку експерименту та від такої кількості учнів у традиційних “Школах сприяння здоров’ю” ( $p < 0,001$ ). Тобто, за час експерименту, кількість учнів у навчальних закладах Е1 та Е2, яким подобаються уроки фізичної культури, збільшилася на 16,1%, у порівнянні з традиційними “Школами сприяння здоров’ю”, де приріст склав 10,3% (табл. 1).

Матеріали дослідження також свідчать, що переважна більшість старшокласників усвідомлюють значимість фізичних вправ для збереження та зміцнення здоров’я людини. Однак, у експериментальних навчальних закладах Е1 та Е2 середня кількість таких учнів була  $96,7 \pm 1,45\%$ , а у традиційних “Школах сприяння здоров’ю” –  $89,6 \pm 2,15\%$  ( $p < 0,01$ ). Отримані результати доводять вірогідне збільшення середньої кількості учнів із такою на початку експерименту на 25%, проти збільшення кількості таких учнів у “Школах сприяння здоров’ю”, у яких кількість таких дітей зросла всього на 7,2% (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняльна оцінка ставлення учнів до компонентів  
системи фізичного виховання, %**

Напрямок опитування	На початку експерименту, E1+E2, n=151	Наприкінці експерименту	
		E1+E2, n=151	Традиційні “Школи сприяння здоров’ю”, n=201
Позитивно ставляться до уроків фізичної культури	82,1±3,12	98,0±1,13** ••	87,6±2,35
Знають, що активний рух – це запорука здоров’я	72,2±3,65	96,7±1,45** •	89,6±2,15
Бажають самостійно організувати і проводити зі своїми товаришами руханкові хвилинки під час уроків	58,3±4,01	63,6±3,92 •	49,3±3,52
Бажають самостійно організувати і проводити зі своїми товаришами у школі рухливі перерви	57,6±4,02	74,2±3,51** ••	43,3±3,49
Бажають, щоб у школі була громадська оздоровчо-спортивна організація	69,5±3,75	85,4±2,87** •	69,7±3,24
Бажають впливати на вибір видів спорту, якими будуть займатися після уроків	59,6±3,99	75,5±3,5* •	62,7±3,41

Примітка.\* –  $p < 0,01$ ; \*\* –  $p < 0,001$  – статистична значущість різниці показників у порівнянні з такими до початку експерименту; • –  $p < 0,01$ ; •• –  $p < 0,001$  – статистична значущість різниці показників у порівнянні з такими у традиційних “Школах сприяння здоров’ю”.

Проведене дослідження показало, що переважна більшість старшокласників бажали брати участь у діяльності шкільних громадських оздоровчо-спортивних організацій, у самоврядних процесах у шкільному колективі, а також виконувати громадські доручення (табл. 1). Так, у традиційних “Школах сприяння здоров’ю” середнє значення кількості таких учнів складало  $69,5 \pm 3,75\%$ , а у експериментальних навчальних закладах –  $85,4 \pm 2,87\%$  ( $p < 0,01$ ). Отже, у навчальних закладах E1 та E2, кількість старшокласників, які б хотіли, щоб клуби у їх школах функціонували і в подальшому, збільшилася на  $15,9\%$  у порівнянні з такою на початку експерименту ( $p < 0,001$ ).

За час проведення експерименту, у навчальних закладах E1 та E2 достовірно збільшилася кількість учнів, які б хотіли обирати види спорту для проведення позакласної спортивної роботи на  $15,8\%$  у порівнянні з такою до початку експерименту ( $p < 0,01$ ), середнє значення кількості таких дітей після проведення експерименту складало  $75,5 \pm 3,5\%$ , що також було достовірно більшим від кількості дітей у “Школах сприяння здоров’ю” ( $p < 0,001$ ).

Проведеним дослідженням встановлено, що серед школярів є більша частина учнів, які хотіли б брати участь у виконанні громадських доручень – самостійно проводити руханкові хвилинки та рухливі перерви. Так, у звичайних “Школах сприяння здоров’ю” середні значення кількості таких учнів становили, відповідно,  $49,3 \pm 3,52\%$  та

43,3±3,49%, а у експериментальних, відповідно ці значення становили 63,6±3,92 % та 74,2±3,51% ( $p<0,01$ ).

Вказані результати демонструють, що у порівнянні з традиційними “Школами сприяння здоров’ю”, у навчальних закладах Е1 та Е2 кількість учнів бажаючих організувати та проводити руханкові хвилинки була достовірно більшою на 13,8%, рухливі перерви – на 30,5%, а у порівнянні з початком експерименту, отримані дані довели вірогідне зростання кількості школярів, бажаючих бути залученими до проведення спортивно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, відповідно, на 6,1% та 16,5% ( $p<0,001$ ).

Отже, проведене дослідження дозволило констатувати, що застосування експериментальної організаційної методики сприяло формуванню у школярів позитивного ставлення до системи фізичного виховання за усіма напрямками опитування, що підтверджується достовірним збільшення середньої кількості таких школярів, у порівнянні з початком дослідження на 15,9% ( $p<0,01$ ), а у порівнянні з традиційними “Школами сприяння здоров’ю”, на 15% ( $p<0,01$ ).

### Висновок

Встановлено, що модернізація експериментальних закладів Е1 та Е2, які функціонували як “Школи сприяння здоров’ю”, привела до достовірного збільшення кількості теоретично підготовлених учнів за усіма напрямками знань освітньої галузі “Здоров’я та фізична культура”. Впровадження експериментальної організаційної методики сприяло формуванню у школярів позитивного ставлення до системи фізичного виховання та до розуміння змісту здорового способу життя. Так, опитування учнів щодо їх ставлення до системи фізичного виховання показало, що, у порівнянні з початком дослідження, кількість школярів, які дали ствердно-позитивні відповіді у певних розділах анкет, достовірно зросла, у порівнянні з традиційними “Школами сприяння здоров’ю” на 15% ( $p<0,01$ ).

Перспективним у подальшому є дослідження рівня реалізації “Школами сприяння здоров’ю” розвиваючих та оздоровчих завдань, та пошуки шляхів підвищення їх ефективності.

1. Бондар Т. С. Відношення учнів до деяких аспектів організації фізкультурно-масової роботи у школі / Т. С. Бондар, В. Г. Сенченко, Ю. О. Острікова, К. Є. Сенченко, Л. А. Хохлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 138–140.
2. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / О. І. Булгаков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 157–160.
3. Дубогай О. Навчання в русі : здоров’язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2005. – 112 с.
4. Лебединець Н. В. Гігієнічна оцінка умов, режимів та організації навчально-виховного процесу за різних педагогічних технологій як факторів впливу на здоров’я школярів / Н. В. Лебединець // Довкілля та здоров’я. – 2009. – № 2. – С. 65–68.
5. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів з предмету “Фізична культура” для 5–9 класів [заг. ред. Круцевич Т. Ю.]. – Здоров’я та фізична культура. – 2009. – № 26.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Ткачівська І. М.