

УДК 796.2:612.76.577.7

Дмитрук В.С.

## ЗНАЧЕННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

*У статті розглядаються значення валеологічної освіти серед школярів молодших класів. Вказується, що валеологічна освіта повинна стати пріоритетною сферою просвітницької роботи навчальних закладів, оскільки здоров'я молодих людей не є особистою справою їх самих та батьків, а визначається як соціальна проблема розвитку всього суспільства, як важливий суб'єкт державної політики.*

**Ключові слова:** здоров'я, освіта, валеологія, школярі, культура.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Утвердження в Україні загальнолюдських цінностей, збереження і зміцнення здоров'я населення як основи соціально-економічного й духовного розвитку суспільства – актуальна педагогічна проблема. Фізичне і соціальне благополуччя перестає бути особистісною проблемою, а стає запорукою існування здорового суспільства й об'єктом його турботи.

Відомо, що здоров'я людини формується в дитячому віці під впливом генетичних, соціально-економічних й екологічних чинників і на 51 % залежить від способу життя (О. Д. Дубогай, 2015; Г. А. Єдинак, 2001; Т. Ю. Круцевич, 2000). Тому виховання уважного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, формування здорового способу життя, самовдосконалення фізичних, психічних і розумових здібностей є безпосереднім завданням загальноосвітніх навчальних закладів.

Здоров'я молодого покоління – це соціальна проблема розвитку всього суспільства. Брехман, засновник учення про здоров'я (валеології), стверджував, що збереження і відтворення здоров'я залежить від рівня культури, яка є мірою усвідомлення й оволодіння людиною свого ставлення до самої себе, суспільства, природи, а також ступенем і рівнем саморегуляції її власних потреб. Тому треба прагнути, щоб педагоги допомагали юнакам і дівчатам набувати такі знання про здоров'я й навички його зміцнення, які б увійшли в їхню культуру, побут, звички [6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблемою валеологічної освіти займалися багато зарубіжних та вітчизняних вчених, таких як Амосов І.М., Брехман І.І., Грушко В.С., Петренко В.П. та ін.

У сучасних умовах проводять ґрунтовні дослідження покращення ефективності фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах (М. О. Носко, 2013; А. В. Цьось, 2014). Особливе місце в системі шкільної освіти займає молодший шкільний вік, оскільки він виступає основним періодом різнобічного розвитку організму, набуття соціального досвіду, формування інтересів та потреби.

Фундаментальні наукові роботи (Е. С. Вільчковський, 2007; О. Д. Дубогай, 2013; Н. В. Москаленко, 2009; Б. М. Шиян, 2004) розкривають методологічні, теоретичні, методичні й практичні основи здоров'я, рухової активності та фізичного виховання учнів початкових класів. У працях висвітлено світоглядні засади фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (К. М. Огниста, 2003; О. М. Почтар, 2010; Є. Н. Приступа, 2003; А. В. Цьось, 2005; В. П. Юхимук, 2007), концепцію системи фізичного виховання учнів (О. Д. Дубогай, 2005; В. К. Бальсевич, 2006; Л. І. Лубишева, 2007; В. П. Лук'яненко, 2007), програмно-нормативні основи фізичного виховання (І. В. Бакіко, 2002; В. В. Білецька, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2006; О. С. Куц, 2002), технології навчання руховій діяльності (А. П. Гаврилюк, 2010; Я. І. Кравчук, 2010; О. В. Міщенко, 2002; В. Сембрат, 2003); зміст фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять (М. М. Борейко, 2002; А. В. Віндюк, 2002, О. О. Власюк, 2006; І. І. Вовченко, 2003; Н. В. Карачевська, 2007; Ю. М. Носко, 2014); організаційно-методичне забезпечення навчальної та оздоровчої діяльності (С. А. Білітюк, 2006; О. М. Бондарчук, 2013; С. М. Корнієнко, 2001; Ю. Ю. Цюпак, 2013; Н. О. Фролова, 2003; І. О. Когут, 2006; Р. О. Ярій, 2010).

**Метою** даної статті є висвітлення значення валеологічної освіти у школярів початкової школи.

**Методи дослідження:** аналіз теоретичної й методичної літератури та засобів масової інформації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Важливий і невід'ємний складник фізичного виховання учнів початкової школи – формування валеологічних знань, що дають змогу розвивати дбайливе ставлення до здоров'я як умови реалізації духовного й фізичного потенціалу, застосовувати засоби збереження та відновлення здоров'я з використанням природних оздоровчих методів і технологій,

запобігати інфекційним, соматичним та психічним захворюванням, а також набути навичок безпечної життєдіяльності.

Валеологічна культура щодо здорового способу життя населення України постійно інтегрувала, варіювала в процесі свого становлення. Вона ще й далі формується у підсвідомості людей. Тому мають місце вияви валеологічного безкультур'я, наслідком якою є поширення серед молоді шкідливих звичок [1].

Загалом погіршення стану здоров'я молоді значною мірою зумовлене такими чинниками, як нестабільність суспільства, неповноцінне харчування, недостатність медичної допомоги, забруднення довкілля, зниження життєвого рівня більшості сімей; відсутність знань про закони формування, збереження і зміцнення здоров'я; недотримання головних валеологічних принципів організації навчального процесу та побуту [8].

Крім того, у комплексі чинників, що впливають на здоров'я, надзвичайно значущим є спосіб життя, вибір якого залежить від свідомого ставлення особистості до власного здоров'я. Можна зауважити, що поведінка визначається не знаннями, а мотивами, знання ж мають тільки "технічне" значення. Але якщо мотиви тієї чи іншої поведінки суперечать знанням, то завжди перемагають мотиви. Тому дуже важлива мотивація здорового способу життя, оскільки лише просвіти тут недостатньо [4].

Вихованням повинні займатися педагоги та медичні працівники разом із батьками. Крім того, кожен вчитель мусить мати сформоване валеологічне мислення. Отже, валеологізація навчального процесу має органічно входити у повсякчасну діяльність школи за підтримки всього педагогічного колективу [7].

Загальноосвітня школа має виступати як комплексна система валеологічного виховання школярів, послідовний розвиток якої ґрунтується на поточному оцінюванні ефективності здоров'язбережувальних впливів на поведінку молоді.

Валеологічна освіта розглядає учня як суб'єкта навчання, коли домінуючими принципами стають зумовлені природою й усвідомлені ним потреби у саморозвитку, самовдосконаленні, самоутвердженні. Вона повинна сприяти фізичному, психічному і духовному розвитку, природній та соціальній адаптації молодій людині [2].

Ефективна програма з валеології повинна сприйматися не як звичайний навчальний предмет, за який має відповідати певна особа, а як частина повсякденного життя загальноосвітньої школи. Впровадження програми з валеології в навчальному закладі буде успішним за умов її функціонування як цілісної системи, спрямованої на гармонійний розвиток школяра. Саме тоді вона допоможе виробити у молодих людей власні системні валеологічні знання.

До нагальних проблем, що повинні розв'язуватися в комплексі навчальними закладами належать: запобігання впливу чинників, які шкодять здоров'ю, створення гігієнічних і соціально-психологічних умов навчання у школі, сприятливих для гармонійного розвитку учнів, розвиток у них високої системної активності, санітарної культури, навичок здорового способу життя, реорганізації системи медичного забезпечення.

На рівні учнів формується системна валеологічна настанова на ведення здорового способу життя через системний підхід до вивчення валеології. На становлення особистості школярів впливають: соціально-психологічний клімат у класі, санітарно-гігієнічний стан помешкання, взаємозв'язок із педагогами, система забезпечення діяльності учнів в навчальному закладі, засоби масової інформації. Всі здобуті знання з валеології молода людина пов'язує зі знаннями з інших предметів, життям у класі, розпорядком дня тощо і створює власні надбання [5].

На рівні вчителя відбувається валеологізація навчального процесу через системний підхід, виробляється система валеологічної свідомості на здоровий спосіб життя. Обов'язково повинні враховуватися: санітарно-гігієнічний стан навчальних приміщень, взаємозв'язок із педагогічним колективом школи, допоміжні знання, які отримує викладач через засоби масової інформації.

Ціла низка валеологічних знань про фізичну, соматичну, психічну (розумову, емоційну), соціальну індивідуальну складові здоров'я починають взаємодіяти у свідомості молодій людині з моменту виникнення емерджентної (системної) властивості. Вона досягається у гармонії взаєморозуміння між учнями, педагогами, валеологізацією навчального процесу, сімейним вихованням.

Велике значення має корекційна робота, мета якої: допомогти виробити в учнів впевнену поведінку, орієнтацію на ведення здорового способу життя, навчити індивідуальних прийомів міжособистісного спілкування (спеціальні тренінги щодо вміння сказати "ні").

Найважливіші валеологічні завдання:

1. Вивчення стану здоров'я вихованців та рівня сформованості їхніх знань, умінь і навичок, від яких залежить збереження і зміцнення здоров'я. На цьому етапі визначалося фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я.

2. Забезпечення здорового та безпечного валеологічного середовища. Потрібно пам'ятати, що навчання має приносити задоволення та радість, а не хвороби.

3. Приведення всіх елементів навчального процесу у відповідність стану здоров'я, фізичних та психологічних можливостей школярів й вчителів.

4. Виховання у молоді почуття відповідальності за своє здоров'я, довкілля, здоров'я сім'ї та суспільства.

5. Сприяння веденню здорового способу життя і підтриманню конструктивних міжособистісних стосунків.

6. Використання системного підходу під час викладання навчальних предметів, вироблення в школярів системності валеологічних знань.

7. Створення мотиваційних елементів валеологічної освіти, заохочення розвитку потреби систематично зміцнювати своє здоров'я.

У процесі навчання особливо важливим є вміння в учнів самостійно аналізувати та узагальнювати інформацію, що стосується здорового способу життя, позитивно розв'язувати конфліктні ситуації тощо [3].

**Висновок.** Валеологічна освіта повинна стати пріоритетною сферою просвітницької роботи загальноосвітньої школи, оскільки здоров'я молодих людей не є особистою справою їх самих та батьків, а визначається як соціальна проблема розвитку всього суспільства, як важливий суб'єкт державної політики. Завдяки реабілітації свідомості кожної людини, вихованню цілісного гуманістичного світогляду та культури здоров'я можливим є процес масового оздоровлення населення.

**Перспективи подальшого наукового пошуку** полягають в обґрунтуванні валеологічної освіти серед студентської молоді.

### Використані джерела

1. Волкова С. С. Методика використання валеологічних знань при самоорганізації здорового способу життя / С. С. Волкова // Валеологія. – 1997. – № 1 (2) – С. 11 – 14.
2. Брехман Н. Н. Введение в валеологию – наука о здоровье / Н. Н. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
3. Гиппократ. О здоровом способе жизни / Гиппократ // Избранные книги. – М. : Государств. изд-во биол. и мед. лит-ры, 1936. – 217 с.
4. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В. С. Грушко. – Тернопіль, 1999. – 367с.
5. Іванова А. Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти / А. Є. Іванова. – Луцьк, 1999. – С. 9 – 11.
6. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов // Навч. посіб. – К. : КНЕУ, 2005. – С. 4 – 6.
7. Концепція неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні // Валеологія. – 1999. – № 2. – С. 2 – 14.
8. Оржеховська В. Валеологічні знання – дітям і молоді / В. Оржеховська // Освіта України. – 1999. – № 36. – С. 10 – 17.

Dmitruk V.

### IMPORTANCE OF EDUCATION VALEOLOGICAL IN YOUNGER STUDENTS

*In the article the values of valeological education are examined among the schoolboys of junior classes. Specified, that valeological education must become the priority sphere of elucidative work of educational establishments, as a health of young people is not the personal file them and parents, but determined as a social problem of development of all society, as an important subject of public policy.*

*Health of the younger generation – a social problem of the whole society. Brekhman, founder of the doctrine of Health (valeology), argued that the preservation and reproduction health depends on the level of culture, which is a measure of understanding and mastery of man's relationship to himself, society, nature, and degree and level of self-regulation own needs. Therefore, we must strive to teachers helped young men and women to acquire such knowledge and skills of health to strengthen that would include in their culture, way of life, habits.*

*Valeological culture for a healthy way of life Ukraine permanently integrated, varied in the process of formation. It also further formed in the subconscious of people. Therefore, there are expressions of incivility valeological, the result of which is the proliferation of bad habits among youth.*

*Valeological education should be a priority area of secondary school education, as health of young people is not a personal matter themselves and parents, and is defined as a social problem of the whole society as an important public policy. Through rehabilitation minds of everyone, holistic education philosophy and humanistic culture of health possible is a process of mass recreation of the population.*

**Key words:** health, education, valueology, students, culture.

Стаття надійшла до редакції 05.09.2016