

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Дмитрук В. С.
Луцький національний технічний університет

Анотація. Подано основні аспекти валеологічної освіти школярів. В умовах школи важливо навчити школярів використовувати резервні сили свого організму, навчити жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватись із людьми, передбачати наслідки своєї поведінки, приймати своєчасні рішення. Навчальні предмети: фізичне виховання, валеологія, безпека життєдіяльності – функціонують як соціально необхідне змістовне ціле, що забезпечує освіту й виховання здорової особистості. Наголошується на ролі принципу превентивності як на основоположному в системі валеологічного навчання.

Ключові слова: здоров'я, валеологічна освіта, школярі.

© Дмитрук В. С., 2011

Аннотація. Дмитрук В. С. Общая характеристика валеологического образования младших школьников. Представлены основные аспекты валеологического образования школьников. В условиях школы важно научить школьников использовать резервные силы своего организма, научить жить в обществе здоровым человеком, налаживать отношения, общаться с людьми, предвидеть последствия своего поведения, принимать своевременные решения. Учебные предметы: физическое воспитание, валеология, безопасность жизнедеятельности – функционируют как социально необходимое содержательное целое, что обеспечивает образование и воспитание здоровой личности. Говорится о роли принципа превентивности как основополагающего в системе валеологического обучения.

Ключевые слова: здоровье, валеологическое образование, школьники.

Abstract. Dmytruk V. General characteristics valeological schooling primary school children. The article presents the main aspects valeological schooling students. In a school, it is important to teach students to use the reserve forces of the organism, to teach to live in a society healthy person, build relationships, communicate with people, to foresee the consequences of his conduct, to be able to make timely decisions. Subjects physical education, valeology, life safety are as unit, which provides education and schooling of a healthy personality. Stressed the role of the precautionary principle as the fundamental system in valeological training.

Key words: health, valeological schooling, students.

Актуальність. В умовах складного економічного становища, яке склалося в Україні, соціальних струсів виховання духовно здорових учнів, навчання їх здорового способу життя як необхідної умови розвитку стало однією з найгостріших проблем сучасної школи. Ефективним шляхом виходу з кризового становища, як показав досвід багатьох країн світу, є валеологічна та медико-педагогічна освіта учнів [2].

У документах Європейського регіонального бюро ВООЗ проблемам здоров'я молоді присвячені окремі розділи, що визначають стратегію й тактику щодо вказаної проблеми [11]. Зокрема, наголошується, що до 2020 р. молодь повинна бути більш здоровою та мати сприятливіші можливості для набуття основних життєвих звичок і вмінь, здійснення більш здорового вибору, а також для реальної можливості відігравати таку роль у суспільстві, яка б приносила задоволення та забезпечувала самовираження в соціальному та економічному плані [13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом все більше фахівців різних галузей науки: психологи, педагоги, валеологи, медики – приділяють увагу проблемі здоров'я дітей. Так, питання валеології та валеологічної освіти висвітлювали Т. Є. Бойченко, І. І. Брехман, М. С. Гончаренко, М. В. Гриньова, С. В. Попов, В. І. Шахненко; поняття і сутність «здоров'я» розкривали М. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, І. І. Брехман, Б. І. Бутенко, О. В. Вакулєнко, Д. Д. Венедиктов, В. І. Войтенко, Д. А. Ізуткін, Б. М. Ільїн, О. М. Кудрявцева, Ю. П. Лісцин, В. П. Петленко та багато інших авторів.

Але аналіз навчально-методичного забезпечення виявив недостатність викладу в ньому освітніх фізкультурно-оздоровчих питань для молодших школярів. Зміст питань фізичної культури в навчальному матеріалі з предметів «валеологія», «охорона життя і здоров'я» переважно повторює питання, передбачені шкільними програмами з «фізичної культури» [15].

Сучасні умови життя та існуюча система навчання можуть дати достатній об'єм знань, але не спроможні виконати соціальне замовлення суспільства – зберегти здоров'я школярів. Підтвердженням цього є значне погіршення стану здоров'я підростаючого покоління, нестійка мотивація до збереження й зміцнення свого здоров'я, відсутність впровадження принципів валеологічної парадигми в практику роботи більшості

навчальних закладів [2; 7; 11].

Метою нашого дослідження було проаналізувати стан валеологічної освіти молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Для забезпечення навчального процесу з «валеології» та «охорони життя і здоров'я» в початковій школі було розроблено Концепцію неперервної валеологічної освіти в Україні, програму Базового змісту шкільної валеологічної освіти, навчальні програми (Бойченко Т., Вадзюк Н., Мовчанюк В. та ін., 1994; Сагайдак В. П., Демченко З. І., 1994; Новікова Н. І., 1994; Шахненко В. І., 1997; Волкова С. С., 1997 та ін.); підручники (Алатон А., 1996, 1998); посібники з «валеології» (Шахненко В. І., 1996; Язловецький В. С., 1995; Хуторний С. К. та ін., 1997; Алатон А., 1997); програми та підручник з «Охорони життя і здоров'я» (Мечник Л. А. та ін., 1998).

Учень у процесі навчання повинен набути таких компетентностей, які б давали йому змогу бути проєктувальником власного життя, довготривалий час конкурентоспроможним на ринку праці, мобільно змінюватися й пристосовуватися до нових потреб цього ринку, швидко приймати адекватні поставленій меті рішення та навчатися потягом життя. Проте ми поділяємо точку зору В. Огнев'юк, що «...досвід, набутий учнями в процесі навчання (знання, компетенції), не обов'язково має бути використаний негайно, адже набуття освіти, як правило, спрямоване в майбутнє...» [12]. Оскільки все це може здійснити лише здорова у фізичному, психічному та соціальному плані людина, і пов'язуючи наше дослідження із сучасними запитами суспільства до освіти, треба наголосити на необхідності формування валеологічної компетентності особистості [5; 10].

Головними пріоритетами системи освіти в Україні, згідно із Законом України «Про освіту», Державною програмою «Освіта. Україна XXI століття», Національною програмою «Діти України», Національною доктриною розвитку освіти України у XXI столітті та іншими нормативними документами, є збереження та зміцнення фізичного й психічного здоров'я учнів, виховання в них свідомого та дбайливого ставлення до здоров'я, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення різнобічного розвитку людини як найважливіших умов формування освіченої, творчої, культурної, духовної особистості. У Державні стандарти середньої освіти, до базових навчальних планів уведено освітню галузь «Здоров'я і фізична культура»,

яка також передбачає формування в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної та особистісної цінності, сприяє їх фізичному розвитку й формує основи знань з валеології [7].

Проголошена ВООЗ європейська стратегія досягнення здоров'я для всіх передбачає забезпечення можливості розвитку та використання кожною людиною власного потенціалу здоров'я з метою ведення повноцінного в соціальному, економічному й духовному аспекті життя. Досягти цього можливо завдяки забезпеченню ряду умов, а саме: покращання рівня життя, екологічної та санітарно-гігієнічної становища, ведення здорового способу життя, зокрема збалансоване харчування та вживання якісної питної води, забезпечення безпечних для здоров'я умов праці та проживання, подолання шкідливих звичок, високий рівень медичної допомоги тощо. Реалізація вищезгаданого можлива за умови, коли в державі життя й здоров'я людини вважається найвищою пріоритетною стратегічною цінністю, метою діяльності всього суспільства [14].

Валеологічне навчання має малоефективний вплив на покращення якісних показників фізичної культури молодших школярів, якщо в його процесі не надаються знання й вміння з галузі фізичної культури [15].

Переважає більшість вчителів «валеології» й «охорони життя і здоров'я» не мають належної підготовленості з теорії та методики фізичного виховання молодших школярів, через що не надавали учням необхідних фізкультурно-оздоровчих знань у процесі навчання. Більшість вчителів «валеології» не знайомі з «Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України»; не вдосконалюються в питаннях фізичної культури молодших школярів, не дають учням домашніх завдань з фізичної культури, не цікавляться спортивними подіями, не навчають дітей українським народним оздоровчим традиціям [15].

В умовах школи важливо навчити школярів використовувати резервні сили свого організму, навчити жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватись із людьми, передбачати наслідки своєї поведінки, вміти приймати своєчасні рішення. Природно, що в екстремальних ситуаціях людина поводить так, як її навчили. Адже внаслідок недосвідченості багатьох з нас, через невміння аналізувати те, що відбувається навколо та робити умовиводи й приймати в будь-яких умовах своєчасні доцільні рішення, небезпечна ситуація для того, хто в ній опинився, може закінчитися трагічно [1].

Проте без спеціальної підготовки педагога, усвідомлення ним важливості зазначеної проблеми, озброєння його відповідними знаннями та практичними вміннями навчально-виховна робота з цього напрямку гальмуватиметься. Підготовка студентів до формування основ здорового способу життя молодших школярів є складовою професійного навчання й підвищення їхньої кваліфікації [1].

Основна робота щодо реалізації цього завдання покладається на вчителів початкової школи. Молодші школярі найбільш сприйнятливі до навчальних впливів, тому доцільно використовувати цей вік для навчання дітей основам здорового способу життя [1].

Аналіз психологічних, педагогічних і медичних досліджень показує, що на сьогодні недостатньо науко-

вих розробок, дидактичних і методичних матеріалів, які можна було б використати для поліпшення валеологічної освіти в Україні та формування в учнів уявлень про здоров'я як особистісну цінність. Навіть у ґрунтовних наукових працях щодо проблем валеології Г. Л. Апанасенка, І. І. Брехмана, В. П. Войтенка, О. М. Кудрявцевої, Ю. П. Лісіцина та ін. зазначена проблема не знайшла достатнього розвитку.

Валеологічна освіта є базою для формування дійового творчого ставлення до свого здоров'я, найбільш повного розвитку духовних, фізичних, психічних можливостей особистості, оптимального добору методів для зміцнення свого організму. Формування уявлень про здоров'я посідає особливо важливе місце в навчально-виховному процесі, тому валеологічне навчання й виховання школярів ми розглядаємо як невід'ємну частину всього педагогічного процесу, спрямованого на формування культури здоров'я учнів, що, у свою чергу, тісно пов'язана із загальним навчанням і формуванням загальної культури особистості школяра [2].

Валеологічна освіта дитини є особистісним початком, який, зароджуючись у ранньому дитинстві, дозволяє змінити лінійність і програмованість навчального процесу, додаючи йому риси вибірковості, саморозвитку, цілісності, системності, опосередкованості [8].

Отже, перед школою та вчителями стоїть завдання – формування в учнів валеологічного світогляду й пріоритету здоров'я як найважливішої людської цінності, як фактора збереження й зміцнення здоров'я [2].

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

Горашук В. П. (2004) вважає, що між рівнем валеологічної, фізкультурної освіти та фізичного виховання школярів і станом їх здоров'я існує прямий і глибокий зв'язок. Теоретичний аналіз проблеми та вивчення стану шкільної валеологічної й фізкультурної практики, а також власний викладацький і науковий досвід вказують на необхідність широкого дослідження питання формування культури здоров'я школярів, що забезпечить реальне покращення рівня здоров'я у всіх аспектах [9].

Навчальні предмети: фізичне виховання, валеологія, безпека життєдіяльності – функціонують як соціально необхідне змістове ціле, що забезпечує освіту й виховання здорової особистості. Загалом особистість учня з гуманістичними ціннісними орієнтаціями повинна виступати результатом здійснення фізкультурної, валеологічної й культурологічної освіти й виховання в школі. У змістовому наповненні цього компонента культури здоров'я школяра великого значення набуває оволодіння національними традиціями фізичного й валеологічного виховання. Проникнення в духовну скарбницю народної медицини, фізичного виховання й спорту має значний інтерес для вивчення не тільки національних, але й світових оздоровчих систем. Це може стати основою для формування національної самосвідомості й розвинути здатність школярів до участі в діалозі різноманітних оздоровчих

культур. Важливо також, що теоретичний компонент знань школярів про культуру здоров'я повинен бути особистісно-орієнтованим і забарвленим емоційно-ціннісним ставленням їх до всього комплексу культурологічних та валеологічних проблем [9].

Отже, реалізується шкільна ланка безперервної валеологічної освіти, яку було виокремлено Концепцією неперервної валеологічної освіти в Україні [3]. Саме валеологічну освіту Бойченко Т. Є. (2010) називає однією з форм профілактики.

Принцип превентивності, що характеризує саме валеологічну освіту, насамперед робить можливим відповідь на питання «коли?». Урахування змісту цього принципу докорінно впливає на необхідність вчасного, попереднього подання тієї чи іншої інформації всім учасникам навчально-виховного процесу, а особливо – учням з урахуванням їх віку, психологічної готовності до сприйняття, важливої не лише для збереження рівня їх здоров'я, а часом навіть і життя. Принцип превентивності впливає й на вибір елементів змісту освіти, структурування навчальних програм. Означені аспекти надто суперечливі, особливо в суспільстві, яке переживає бурхливі зміни, є нестабільним у силу свого формування [4].

Принцип превентивності полягає в тому, що знання, які можуть знадобитися людині в конкретний момент її життя (в екстремальних чи циклічно повторюючих умовах), суб'єкт навчання одержує завчасно. «Навчання здоров'ю, – доречно зауважує І. І. Брехман, – повинне бути попереджувальним. Воно має готувати людину до збереження і нарощування здоров'я не лише в нині існуючих умовах життя та праці, а й на випадок різкого погіршення цих умов у майбутньому і з твердою настановою на здорове (трудова, творче) довголіття» [6]. Саме тому поняття «профілактика» і «превентивність» з певними застереженнями є синонімами. Щоб стати одним із засадничих принципів розбудови системи галузі знань, профілактика має розумітися не лише як

система застережних дій. Це поняття, як і здоров'я, має розглядатися як філософська категорія, що уможлиблює її використання на різних методологічних рівнях – світоглядному, загальнотеоретичному, спеціально науковому [3].

Реалізація принципу превентивності ефективна в системі безперервної валеологічної освіти, зокрема в шкільній її ланці. Так, у чинних програмах предмета, а відтак і в підручниках «Основи здоров'я» для учнів 1–9 класів розкривається сутність і методика дій щодо усунення хвороботворних чинників, зміцнення здоров'я. Рекомендації виконані з урахуванням різних рівнів, починаючи від рівня макроорганізму. Учні знайомляться з напрямками й локусами впливу на означені чинники та елементи складових здоров'я, які необхідно коригувати. Найчастіше в підручниках рекомендовані засоби профілактики екзогенної немедикаментозної (гартувальні процедури, рухова активність, гігієнічний догляд тощо) та ендогенної немедикаментозної (адекватне харчування, вживання вітамінів, коригування психологічного стану тощо). Щодо методів ендогенної та екзогенної медикаментозної профілактики школярам дають чіткі настанови звертатися за консультацією до лікаря [4].

Висновки. В умовах школи важливо навчити школярів використовувати резервні сили свого організму, навчити жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватись із людьми, передбачати наслідки своєї поведінки, приймати своєчасні рішення. Навчальні предмети: фізичне виховання, валеологія, безпека життєдіяльності – функціонують як соціально необхідне змістовне ціле, що забезпечує освіту й виховання здорової особистості. Принцип превентивності є основоположним у системі валеологічного навчання.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні формування валеологічних знань молодших школярів у процесі фізичного виховання.

Література:

1. Басюк Н. А. Формування почуття відповідальності у молодших школярів : [автореф. дис...на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання»] / Басюк Н. А. – К., 2005. – 20 с.
2. Бахирева Т. Е. Программа валеологизации школьного пространства / Бахирева Т. Е. // Практика административной работы в школе. – 2006. – № 6. – С. 45–48.
3. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність : підходи до вивчення, основні ознаки / Бойченко Т. Є. // Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів : [матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю]. – Харків : ДУ «ІОЗДП АМНУ», 2009. – С. 132–136.
4. Бойченко Т. Є. Принцип превентивності як засадничий у безперервній валеологічній освіті / Бойченко Т. Є. // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 1 (3). – С. 3–11.
5. Бондаренко О. М. Валеологічна компетентність молодшої людини як запорука успішної кар'єри / Бондаренко О. М. // Гуманізація навчально-виховного процесу : [збірник наукових праць] (Спецвипуск) / Матеріали науково-практичної конференції «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я» 19–21 жовтня 2006 року / [За загальною редакцією В. І. Сипченка]. – Слов'янськ : Видавничий центр СДПУ, 2006. – С. 3–7.
6. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку про здоров'я / Брехман И. И. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
7. Гнатюк О. В. Основи здоров'я і фізична культура : [підруч. для 1 кл.] / [За ред. акад. С. Д. Максименка]. – К. : Форум, 2003. – 127 с.
8. Гнатюк О. В. Основи здоров'я і фізична культура : [підруч. для 4 кл.] / Гнатюк О. В. – К. : Промінь, 2004. – 142 с.
9. Горашук В. Культура здоров'я школярів – новий напрямок формування молодого покоління / Горашук В. // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 26. – С. 1–4.
10. Дригайло С. М. Формування здоров'язберігаючих компетентностей у школярів / Дригайло С. М. // Біологія. – 2006. – № 10. – С. 11–15.

УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФКІС

11. Нагорна А. М. Сучасний стан здоров'я підлітків і молоді в Україні та заходи щодо його збереження і покращення / А. М. Нагорна, Т. С. Грузєва, Т. К. Кульчицька // Лік. справа. – 1998. – № 7. – С. 177–181.

12. Огнев'юк В. Навчання і виховання як соціоцентричні цінності / Огнев'юк В. // Вища освіта України. – 2003. – С. 15–20.

13. Проект робочого документа для консультації ВОЗ. – Копенгаген, 1997.

14. Самойлович В. А. Значення валеології у формуванні збереженні і зміцненні індивідуального здоров'я підростаючого покоління / В. А. Самойлович, Л. Д. Тондій, Н. В. Гутарева // Гуманізація навчально-виховного процесу: [зб. наук. пр.] (Спецвипуск) / Матеріали наук.-практ. конф. «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я» 19–21 жовтня 2006 року / [За загальною редакцією В. І. Сипченка]. – Слов'янськ : Видавничий центр СДПУ, 2006. – С. 77–82.

15. Чорнобай І. М. Питання фізичної культури у навчальних предметах «валеологія», «безпека життєдіяльності», «фізична культура» у початкових класах / Чорнобай І. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. пр.] / [під ред. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХХПІ, 1999. – № 4. – С. 3–8.