

## **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

*Постановка проблеми.* 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 [1;61- 64]. У зв'язку з цим особливо важливого значення набуває фізичне виховання.

Традиційні форми навчання і 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.

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, широкого впровадження техніки і комп'ютерів в побут людини.

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

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* 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.Щедрині, 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. М.А. Амосов (1987) вважав, що поки здоров'я є чисто якісним поняттям, науковий підхід до цього феномена вимагає кількісного виразу його складових, співвіднесених з нормальним рівнем. І.І.Брехман (1990) 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); 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). За уявленнями С. Попова, до здорового способу життя входять наступні складові: відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин); оптимальний руховий режим; раціональне харчування; гартування; особиста гігієна; позитивні емоції.

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, успішність навчання залежить від дотримання системи принципів[2; 26 - 29].

Валеологічний підхід В.В.Колбанова, Г.К.Зайцева 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.

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 особистості у напрямі формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Тому за мету маємо на основі аналізу наукової літератури розробити методичні рекомендації щодо формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в структурі навчального процесу фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку в сучасних умовах.

***Виклад основного матеріалу.*** Як відомо, найбільш сенситивним періодом становлення особистості є шкільний вік. Саме у школі суб'єкти суспільства, що перебудовуються, можуть черпати духовні і фізичні сили, шукати індивідуальні шляхи вирішення проблем становлення особи.

У віці від 6 до 10 років світогляд школярів знаходиться у стадії інтенсивного формування, і в ньому істотне місце займають знання і уявлення про людину і його здоров'я. Відомо, що знання дитини про здоров'я, здоровий спосіб життя і про організм людини носять в основному «ідеально» світоглядний характер і простежуються не тільки на рівні несвідомого сприйняття, але і усвідомлено переходять у внутрішню позицію особи [3; 42 - 48].

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. Валеологічно обґрунтованою можна рахувати таку систему освіти, в рамках

якої на кожному етапі дозрівання особистості забезпечується реалізація базових потреб людини, оскільки в цьому випадку вона найповніше розвиває свої здібності, пізнає власну унікальність, і безпомилково самовизначається в житті і в процесі самоактуалізації, у неї мимоволі формуються основні компоненти здоров'я [4; 26 - 27].

Вирішення проблеми неготовності індивіда застосовувати фізичну культуру, а тим більше активно розвивати її форми і напрями, автори 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 напрямку, сформулювати підходи в розробці предмету фізкультурної освіти, що є основою для творчої діяльності шкільного вчителя і, зрештою, забезпечує фізичний розвиток підростаючого покоління.

Комплексна програма, рекомендована Міністерством освіти і науки України, 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:

- особово-орієнтовані знання, пов'язані з саморозвитком, самовихованням, самовдосконаленням;

- знання, необхідні для виконання фізкультурно-спортивної діяльності в колективі і для правильної взаємодії з членами класу, групи і т.д.;
- знання, пов'язані із зразками поведінки і спілкування в колективі (фізкультурно-спортивна етика);
- знання, інтегруючі фізичну культуру з іншими сферами діяльності, тобто як знання отримані на уроках фізичної культури перетворюються 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; основна увага в більшості вивчених програм приділяється руховому розвитку школярів, а оздоровчий напрям програм носить супідрядний характер.

Тому нами було припущено, що методика формування системи теоретичних знань валеологічного характеру повинна базуватися на поетапному і послідовному освоєнні ряду категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності, що дозволить істотно підвищити рівень фізкультурно-валеологічної освіти у молодших школярів.

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 особистому досвіді; нестандартне питання, проблема, загадка. Саме тому особливістю методики передачі теоретичних знань валеологічного характеру є проведення навчання і виховання переважно в ігровій формі. 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. Як ефективний засіб підвищення інтересу учнів до процесу освоєння системи теоретичних знань валеологічного характеру, рухливі ігри рекомендується використовувати на кожному уроці [5; 59 - 61].

На нашу думку, метою методики формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти молодших школярів має бути сприяння розширенню об'єму і систематизації якості знань у сфері фізкультурних і валеологічних знань.

Методика викладання валеологічних знань, як і інших навчальних предметів, повинна базуватися на особистісно-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.

Особливо важливою 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.

Система домашніх завдань повинна включати 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 повинно бути засновано на використанні наочності (картинок, фотографій, схем, таблиць) в ході уроку, що буде сприяє не тільки доступному розумінню навчального матеріалу, але і полегшить організацію уваги у учнів і підвищить їх інтерес.

**Висновки.** 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.

Методика формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти молодших школярів має сприяти розширенню об'єму і систематизації якості знань у сфері фізкультурних і валеологічних знань і базуватися 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, сприяють закріпленню валеологічних знань і несуть виражений оздоровчий характер.

#### **Бібліографія.**

1. Боднарчук Г. Фізіологічні основи здоров'я людини // Біологія. Шкільний світ. – К., 2006. – №23–24. – С. 61–64
2. 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.
3. Бібік Н., Коваль Н. «Основи здоров'я» в початковій школі: методичний коментар // Початкова школа, 2005. – №10. – С. 42–48.
4. Кириленко С. Здоров'я дітей: інноваційний підхід. // Науковий світ + Атестаційний вісник, 2005. – №7. – С. 26–27.
5. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу // Довкілля та здоров'я. – К., 2003. – №3. – С. 59–61.