

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ ДИТИНИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Виявлення певної цільової, змістовної і методичної схожості фізичного виховання і валеології як шкільних навчальних дисциплін дозволяє істотно оптимізувати процес фізкультурної освіти. Було припущено, що методика формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на поетапному і послідовному освоєнні ряду категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності, що дозволяє істотно підвищити рівень фізкультурно-валеологічної освіти у молодших школярів [1, с. 207].

Термі «валеологія» в сучасній науці трактується як наука про здоров'я. На відміну від медицини, яка переважно вивчає і виявляє все нові і нові способи лікування та профілактики хвороб, валеологія займається вивченням способів збереження здоров'я людей. В основі цієї науки лежать уявлення про здоров'я людей, тобто розкриваються такі ключові моменти, як «здоров'я», «здоровий спосіб життя» тощо.

Аналіз концепцій здоров'я, що існують в сучасній літературі, показує, що жодна з них не є загальноприйнятною. Існує безліч визначень поняття «здоров'я людини» в широкому сенсі слова. На думку А. Щедриної, 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. Але, як стверджують А. М. Гендін і співавтори (1989), кожна з названих ознак є самостійною якістю, яка може мати і кількісний вираз, де найважливішою характеристикою фізичного стану людини є його фізичне здоров'я [3, с. 22].

Таким чином, даючи визначення здоров'ю, більшість авторів розглядають наступні складові його цінності: соматичне здоров'я – поточний стан органів і систем організму людини, основу якої складає біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, домінуючими на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби, по-перше, є пусковим механізмом розвитку людини, а по-друге, забезпечують індивідуалізацію цього процесу; фізичне здоров'я – рівень зростання і розвитку органів і систем організму, його основу складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції; психічне здоров'я – стан психічної сфери, основу якого складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну

поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення; етичне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної і інформативної сфери життєдіяльності, його основу визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві. Етичним здоров'ям опосередкована духовність людини, оскільки воно пов'язане із загальнолюдськими істинами добра, любові і краси.

Багато авторів підтверджують необхідність валеологічного виховання, зокрема, формування здорового стилю життя дітей і підлітків. Особливо важливим останніми роками 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 [2, с. 94].

Отже, модель формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на особистісно-орієнтованому і діяльнісному підході, включає практичний компонент у вигляді оволодіння уміннями і навиками виконання рухових дій, розвитку фізичних якостей і теоретичну систему понять, що має на увазі послідовне освоєння змістоформуєчих категорій. Світоглядні категорії, пов'язані із здоров'ям, включають такі поняття як відсутність хвороб, тренування, спорт, фізична культура; стан людини; радість, успіх, задоволення; цінність. До діяльнісних категорій відносяться правила гігієни, органи людини, профілактика захворювань, фізичні якості, вправи, рухи, працездатність організму, фізичний стан людини, особисті якості, нові відомості про органи і системи, основи правильного харчування, безпека життя, психокорегуючі прийоми. Засвоєння даної системи дозволяє учням придбати життєво-необхідні знання, що формують навички здорового способу життя, дотримання правил техніки безпеки та етики спілкування.

Список використаних джерел:

1. Алатон А. Валеологія. 2–3 (4) класи: Підруч. для початкової шк. – 1-е вид. – К. : Алатон, 1996. – 207 с.
2. Артюшенко І. С. Виховання гігієнічних навичок в учнів. – К. : Рад. шк., 1966. – 94 с.
3. Артюшкіна Н. Б. План організації роботи з охорони та збереження життя і здоров'я дітей. формування здорового способу життя // Основи здоров'я і фізична культура. – К., 2005. – № 8. – С. 23–24.

