

Т. Л. Бурлакова, Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Бурлакова Т. Л.

Проблема формування культури здоров'я молодших школярів у навчально-виховному процесі.

У статті розглядаються думки вчених з приводу формування культури здоров'я молодших школярів. Приділяється увага розгляду питань збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування культури здоров'я та здорового способу життя (ЗСЖ), які є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Ключові слова: культура здоров'я, молодші школярі, навчально-виховний процес, збереження здоров'я, здоровий спосіб життя.

Бурлакова Т. Л.

Проблема формирования культуры здоровья младших школьников в учебно-воспитательном процессе.

В статье рассматриваются мнения ученых по поводу формирования культуры здоровья младших школьников. Уделяется внимание рассмотрению вопросов сохранения и укрепления здоровья детей, формирования культуры здоровья и здорового способа жизни (ЗСЖ), которые являются приоритетными направлениями развития общества.

Ключевые слова: культура здоровья, младшие школьники, учебно-воспитательный процесс, сохранение здоровья, здоровый образ жизни.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази [1, 2]. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя (ЗСЖ) є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

За останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених „шкільних” хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень.

Сучасні умови висувають нові вимоги до системи освіти та виховання підростаючого покоління. Діти й молодь значно раніше інших категорій населення відчувають наслідки деформації суспільства, гостро переживають свою соціальну незахищеність, прискорене падіння духовності, зростання психічної нестабільності та фізичної слабкості. Перегляд стратегії, змісту, методичного забезпечення навчально-виховного процесу, стану здоров'я дітей і молоді, який погіршується з кожним роком, вимагає зміни у ставленні шкільної системи освіти до цієї проблеми.

Національною доктриною розвитку освіти передбачено оперативну зміну змісту освіти на основі новітніх педагогічних і технологічних досягнень. Згідно з нею школа повинна виконувати освітні, виховні, розвиваючі та оздоровчі функції. Культура особистості школяра відображає рівень його розвитку, який відбивається у світогляді, системі цінностей, характері діяльності та спілкування, поведінці й способі життя, багатстві здібностей і творчих сил. Культура здоров'я є складовою частиною загальнокультурного розвитку особистості й складається з трьох компонентних блоків: програмно-змістовного, потребностно-мотиваційного і діяльнісно-практичного.

Наукові дослідження з формування культури здоров'я школярів у галузі педагогічної, культурологічної й валеологічної освіти та виховання, на жаль, страждають обмеженістю, фрагментарністю, що не дає можливості представити цілісну картину наукових поглядів на цю проблему. Теоретичні пошуки шляхів розвитку шкільного фізкультурного й валеологічного навчання та виховання молодших школярів також недостатньо сприяли ефективності формування культури здоров'я учнів.

У зв'язку з цим сьогодні від педагогічної науки вимагається глибоко обґрунтоване поновлення теорії й практики навчання та виховання молодших школярів, як бути здоровим у сучасних соціальних умовах.

Родина завжди була і залишається природним середовищем первинної соціалізації дитини, джерелом матеріальної і емоційної підтримки, необхідної для розвитку її членів, особливо дітей, засобом збереження і передачі культурних цінностей від покоління до покоління.

Основним завданням родинного виховання є виховання фізичної й духовно здорової особистості, забезпечені необхідних соціальних умов для повної реалізації можливостей розвитку дитини, повноцінного духовного, психічного та фізичного її становлення формування навичок культури здоров'я.

Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти та мотивація до формування культури здоров'я молодших школярів у навчально-виховному процесі залишається актуальною і потребує наукового обґрунтування.

За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: „Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів”. Взагалі, поняття здоров'я є дещо умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються із урахуванням статевих, вікових факторів, а також кліматичних та географічних умов [6, с.23 – 24; 7, с. 35 – 36].

Здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, а й кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я, який визначається шириною адаптаційних (приспосувальних) здатностей організму. Хоча здоров'я являє собою стан, протилежний хворобі, воно може бути пов'язане з різними перехідними станами і не мати чітких меж. Стан здоров'я не виключає

наявності в організмі хвороботворного начала, яке ще не проявилось, або суб'єктивних коливань у самопочутті людини [8, с. 54 – 55].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. За останні роки інтерес учених – філософів, культурологів, соціологів, психологів, педагогів, медиків та інших – до проблем здоров'я людини значно зростає. Вивчення проблеми здоров'я на методологічному, теоретичному й практичному рівнях узагалі й формування культури здоров'я зокрема висвітлені у вітчизняних і зарубіжних працях філософів і культурологів: В.Вернадський, В.Казначєєва, В.Климової, В.Скуміна, Є.Спіріна, Т.Фролова та ін.; психологів: В.Леві, А.Маслоу та ін.; медиків: М.Амосова, Г.Апанасенка, В.Войтенка, Р.Герберда, Ю.Лисицина, І.Мільман, І.Муравова, В.Петленка, Л.Попової та ін.; педагогів-класиків: Я.Коменського, Дж.Локка, А.Макаренка, Ж.-Ж.Руссо, Г.Сковороди, В.Сухомлинського, К.Ушинського та ін.; сучасних педагогів: С.Васильєва, С.Волкової, О.Дубогай, Л.Жаліло, В.Оржеховської, Л.Татарнікової, Г.Шевченко та ін.; валеологів: Ю.Андрєєва, Т.Бойченко, Б.Болотова, І.Брехмана, М.Гончаренко, В.Зайцева, П.Іванова, В.Лободіна, Г.Малахова, І.Невмивакіна, В.Салбанова, Т.Тихоплава; культура здоров'я: В.Бабич, В.Горащук, Г.Долинський, Ю.Драгнєв., С.Кириленко, Г.Кривошеєва, В.Скумин та інші.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета даної статті полягає в тому, щоб розкрити важливість проблеми формування культури здоров'я молодших школярів у навчально-виховному процесі.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних соціально-філософських проблем сучасної науки. Дослідженню різноманітних сторін здоров'я індивідуума, різних соціальних та статево-вікових груп, а також всього населення присвячено велику кількість праць. В одних працях обговорюється саме поняття “здоров'я”, в інших досліджуються клінічні аспекти здоров'я (вірніше патології), а ще інші присвячені дослідженню факторів, що визначають

здоров'я.

Для філософського розгляду здоров'я, на думку І.І. Брехмана, важливо розуміти, що воно відображає необхідність сутності явищ, а хвороба – випадковість, яка не має загального характеру. Здоров'я слід розглядати не в статиці, а в динаміці змін навколишнього середовища і в онтогенезі. В цьому відношенні заслуговує уваги твердження, що здоров'я визначається процесами адаптації [4, с. 67 – 68].

Узагалі, можна говорити про три види здоров'я: про здоров'я фізичне, психічне й моральне (соціальне):

– Фізичне здоров'я – це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють усі органи й системи, то і весь організм людини (система саморегулююча) правильно функціонує й розвивається.

– Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги й пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

– Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, що є основою соціального життя людини, тобто життя в повному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя.

Соціальне здоров'я [9, с. 141–143] відображається через такі характеристики: адекватне сприйняття соціальної реальності; інтерес до навколишнього світу; адаптація до фізичної та суспільної сфер; спрямованість на суспільно корисну працю; альтруїзм; відповідальність перед іншими.

Фізичне здоров'я – один з важливих компонентів у структурі здоров'я людини. Він обумовлений властивостями організму як біологічної системи. Організм складається з окремих елементів, без взаємозв'язку вони не можуть існувати, хоча мають свої властивості, але сам організм у цілому характеризується інтегральними якостями.

Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Стаття виконана в руслі досліджуваної в Інституті фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка теми „Формування культури здоров'я”.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого їх розвитку. Аналіз літературних джерел показав, що за останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених „шкільних” хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень.

За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: „Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів”.

Здоров'я дитини, здоровий спосіб життя учнівської молоді завжди визначалися як основа суспільного багатства та підґрунтя здоров'я всієї нації.

Література

1. **Акимов М.В.** Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №9-10. – С.10-11.

2. **Амосов Н.М.** Раздумья о здоровье // 3-е изд. доп. и перераб. – М : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

3. **Болдин Н. В.,** Лабозаева Ж. П. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и умственная работоспособность в зависимости от физических нагрузок младших школьников. Сб. научных трудов

"Гигиенические основы оздоровления детей и подростков средствами физического воспитания". – М., 1989. – С. 43-46.

4. **Брехман И.И.** Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.

5. **Булич Є.Г., Муравов І.В.** Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.

6. **Глушкова Е.К., Попова Н.М., Улицкая Э.М.,** Гигиеническая оценка обучения 6-летних детей в подготовительных классах общеобразовательной школы // Гигиена и санитария. –1987.– С. 22-24.

7. **Лисицын Ю.Л.** Слово о здоровье. – М.: Советская Россия, 1986. – 192 с.

8. **Маркина Т.А.** Ретроспективный анализ проблемы социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №9. – С. 53 – 56.

9. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

Burlakova T. L.

Problema formings of culture of health of junior schoolboys in a учебно-воспитательном process.

In the article opinions of scientists are examined concerning forming of culture of health of junior schoolboys. Attention consideration of questions of maintainance and strengthening of health of children is spared, formings of culture of health and healthy method are lives (ZSZH) which are priority directions of development of society.

Keywords: culture of health, junior schoolboys, учебно-воспитательный process, maintainance of health, healthy way of life.

Відомості про автора

Бурлакова Тетяна Леонідівна – аспірантка кафедри фізичної реабілітації і валеології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.