4. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. Степанов О. М. – К. : Академвидав, 2006. – 422, [1] с. – (Серія "Енциклопедія ерудита").
5. Рибальченко С.М. Концентрація уваги учнів та її активізація / С.М. Рибальченко // Біологія. – 2006. – № 28. – С. 7-11.
6. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології і педагогіки: Навч. посібн. для студ. вузів. - 2-ге вид., випр. і доп. / О.М. Степанов, М.М. Фіцула – К., 2005. – С.109-117.
7. Страхов В.И. Психологические исследования внимания // Загальна психологія: Хрестоматія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2007. - С.286-291.

References

1. Dormashev Ju.B., Romanov V.Ja. Psihologija vnimanija: Uchebnik. – 3-e izd., ispr. / Ju. B. Dormashev – M.: Moskovs'kij psihologo-social'nyj institut: Flinta, 2002. – 376 s.
2. Nerovnya O.V. Psykholohiya uvahy (kurs lektsiy). / O.V. Nerovnya –L'viv: Vyshcha shkola, 1973.-20 s.
3. Onishchenko V.M. Psykholohichni peredumovy rozvytku uvahy shkolyariv riznykh vikovykh periodiv // Psykholoh 2005 № 11 29-31 s.
4. Psykholohichna entsyklopediya / avt.-uporyad. Stepanov O. M. – K. : Akademvydav, 2006. – 422, [1] s. – (Seriya "Entsyklopediya erudyta").
5. Rybal'chenko S.M. Kontsentratsiya uvahy uchniv ta yiyi aktyvizatsiya // Biolohiya. – 2006. – № 28. – S.7-11.
6. Stepanov O.M., Fitsula M.M. Osnovy psykholohiyi i pedahohiky: Navch. posibn. dlya stud. vuziv. – 2-he vyd., vypr. i dop. – K., 2005. – 109 –117 s.
7. Strahov V.I. Psihologicheskie issledovanija vnimanija // Zagal'na psihologija: Hrestomatija / O.V. Skripchenko, L.V. Dolins'ka, Z.V. Ogorodnijchuk ta in. – K.: Karavela, 2007. - 286-291 s

Резюме. В статье приводятся результаты научного исследования психологических особенностей развития внимания в подростковом возрасте. Обоснование количественные и качественные показатели полученных результатов исследования и приведены результаты коррекционно-развивающей работы, направленной на развитие свойств внимания у подростков.

Ключевые слова: внимание, свойства внимания, личность, подростковый возраст, развитие.

Summary. The article presents the results of scientific studies of psychological peculiarities of the development of attention in adolescence. Quantitative and qualitative indicators of the results of research and the results of remedial and developmental work, which aims to develop the properties of attention in adolescents.

Key words: attention, properties, attention, personality, adolescence, development.

УДК 373.3:613.955 **М.Т. ШУЛЬ**

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У статті представлено теоретичний аналіз проблеми формування в підростаючого покоління знань про здоровий спосіб життя, про ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, вихованні в учнів потреби в здоров'ї як важливої життєвої цінності. Проаналізовано теоретичні основи формування здорового способу життя учнів початкових класів як психолого-педагогічної проблеми.

Ключові слова: *здоров'я, здоровий спосіб життя, учень початкових класів, вчитель, початкова школа, освіта, психолого-педагогічна діяльність.*

Одним з пріоритетних завдань суспільства і держави є виховання морального, відповідального, ініціативного і компетентного громадянина України. В системі загальнолюдських цінностей, якими повинна оволодіти підростаюче покоління, першорядне основоположне місце приділяється здоров'ю та здоровому способу життя. Спостерігається посилена увага держави і суспільства до проблеми здоров'я підростаючого покоління, проблема цілісного формування культури здоров'я, першочергового значення навчально-виховного процесу з цього напряму в школі.

У державних документах здоров'я особистості розглядається як показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на розвиток держави. Так, у Конституції України, Національній доктрині розвитку освіти, Законах України «Про оздоровлення та відпочинок дітей», «Про охорону дитинства», «Основи законодавства України про охорону здоров'я», «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю», «Про загальну середню освіту», Указі президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя», визначено, що одним із пріоритетних завдань суспільства є – турбота про збереження життя й зміцнення здоров'я своїх громадян, виховання особистості через призму відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Розв'язання цього завдання забезпечує

політичну стабільність і національну безпеку будь-якої держави. У зв'язку з цим надзвичайно важливою стає проблема здоров'я дітей, формування у них здорового способу життя.

Питанню формування здорового способу життя дітей і молоді присвячено праці В. Войтенко, В. Зайцева, Н. Зимівець, Ю. Лісіцина, С. Омельченко, Є. Приступи, Л. Сущенко та інших, зокрема проблему формування здорового способу життя молодших школярів, культури здоров'я, уявлень про здоров'я як особистісну цінність досліджено такими науковцями, як О. Дубогай, С. Свириденко, Ю. Цюпаком, В. Черній, О. Гнатюк, Ю. Мельник та іншими.

Мета дослідження – полягає в теоретичному обґрунтуванні системи формування здорового способу життя учнів початкових класів через психолого-педагогічне бачення.

Здоров'я – стан живого організму, при якому організм у цілому і всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Здоров'я є основою не лише відчуття благополуччя і душевного спокою, а й високої рухової та інтелектуальної активності, можливостей фізичного та соціального розвитку, досягнення тривалого й повноцінного життя.

Цікавим є трактування поняття «здоров'я» А. Полісом, який підкреслював, що здоров'я людини визначається її психікою. Людину можна вважати здоровою, якщо її інтелектуальні й вольові якості дозволяють працювати й спілкуватися, тобто не перешкоджають оптимальному виконанню соціальної ролі.[1, с.234-254].

Як бачимо, кожне з наведених визначень здоров'я акцентує увагу на різних сторонах психічної, індивідуальної, соціальної, фізичної й духовної організації життя людини. Однак їм притаманна й низка спільних моментів. Учені пов'язують феномен здоров'я насамперед із:

- гармонійним, урівноваженим станом усіх функціональних систем, що забезпечують нормальну, тобто повноцінну життєдіяльність людини;
- відсутністю порушень в усіх (психічних, фізіологічних, соціальних) функціях людського організму, що забезпечують життя людини;
- властивістю адаптації і свободи людини у пристосуванні її до довкілля;
- яскравістю прояву інтелектуальних і вольових здатностей [2, с.14-15].

Ефективним засобом збереження й удосконалення здоров'я виступає здоровий спосіб життя – певний образ життєдіяльності людини, який ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, сприяє розвитку таких основних складових здоров'я як фізичного, соціального, психічного та духовного. Тобто, здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Аспекти виховання у молодших школярів цінностей здорового способу життя розглядає О. Я. Савченко. Автор підкреслює, що процес формування здорового способу життя характеризують: рівень культури суспільства і особи; місце здоров'я серед потреб людини; сила мотивації щодо збереження і зміцнення здоров'я; настанова на довге життя; навчання засобів збереження і зміцнення здоров'я [3, с. 94].

Сьогодні спостерігається вкрай важка ситуація стосовно формування здорового способу життя у підростаючого покоління. Це зумовлено стрімкими змінами в соціально-економічних і політичних відносинах, екологічними кризовими явищами, які негативно відбилися на формуванні ціннісних орієнтаціях підростаючого покоління, що безпосередньо впливає на загальний розвиток особистості, її фізичний, соціальний, духовний та психічний розвиток. Відтак, з'являється необхідність посилення орієнтації суспільства на формування здорового способу життя. Все інтенсивніше розробляється ця проблема науковцями різних галузей: психологами, соціологами, педагогами, медичними працівниками. Інтенсивна робота усіх цих галузей знань та їх співпрацяспрямована на поглиблене вивчення сутності поняття здоров'я, його діагностики, здорового способу життя.

Одночасноз стрімкою активізацією науковців з даної проблеми, спостерігаються істотні недоліки у формуванні здорового способу життя дітей та молоді, пов'язані, зокрема, з недосконалістю організації навчально-виховногопроцесу, культивування здорового способу життя, проведення відповідних заходів із пропаганди й популяризації цінностей здоров'я. Зазначимо також, що часто спостерігаємо той факт, коли здоров'я найбільш досліджують з огляду його порушень у медичній науці, а з точки зору педагогічних та психологічних наук недостатньо.

Однією із гілок впливу, у вирішенні даної проблеми є система освіти, основним завданням якої є формування в школярів високого рівня культури здоров'я, знань про здоровий спосіб життя, бережливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Саме система освіти являється основним чинником впливу на загальний стан формування здорового способу життя учнів.

Слід зазначити, що введення поняття «здоровий спосіб життя» у систему педагогічних категорій було зумовлено низкою нормативних документів (постанова Ради міністрів Української РСР «Про Комплексну програму профілактики захворювань і формування здорового способу життя населення Української РСР на період до 2000 року» (1989 р.), Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р.), Указ Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя» (1999 р.), Закон України «Про загальну середню освіту» (1999 р.), Концепція 12-річної загальної середньої освіти (2001 р.), рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні «Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи» (2004 р.) та ін.). У цих документах переважає розуміння здорового способу життя як морально-здорового, як культурно-духовної категорії[4, с.26-27].

Особливої уваги потребує проблема формування здорового способу життя учнів в молодшого шкільного віку,так як обумовлена стійкими негативними тенденціями стану здоров'я дітей та учнівської молоді. Зростання захворюваності серед учнів пояснюється не лише впливом різних об'єктивних негативних чинників, але й недостатньою увагою до питань здорового способу життя в освіті дітей молодшого шкільного віку, що є однією з причин пасивного ставлення дитини до свого здоров'я. Саме у молодшому шкільному віці найефективніше закріплюються знання в їхній свідомості, закладається потенціал здоров'я, формується здоровий спосіб життя, це сприятливий період для цілеспрямованого впливу на дитину з метою її орієнтації на здоровий спосіб життя. Тому важливо з дитинства визначити пріоритети, які дають переваги бути здоровим.

Перед школою і вчителями постало завдання – формування в учнів поняття про здоровий спосіб життя, як найважливішої людської цінності, як фактор збереження і зміцнення здоров'я. Школа має забезпечувати засвоєння учнями комплексу конкретних знань про здоровий спосіб життя, зокрема, виховання в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, формування високого рівня здоров'я дітей, створювати такі умови, які б сприяли загальному душевному комфорту учня, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки в процесі навчально-виховної діяльності тощо.

Відомо, що на збереження й зміцнення здоров'я не з'являється в учня сама по собі, а формується в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу.

Так, відповідно до чинного Державного стандарту початкової загальної освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 16 листопада 2000 р. N 1717) початкова освіта є складовою частиною загальної середньої освіти спрямована на всебічний розвиток молодших учнів та повноцінне оволодіння ними всіма компонентами навчальної діяльності.Наведемо детальний аналіз галузі знань «Здоров'я і фізична культура» з метою висвітлення виховних можливостей спрямування змісту галузі на оздоровлення підростаючого покоління. У базовому навчальному плані освітня галузь «Здоров'я і фізична культура» спрямована на забезпечення свідомого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, сприяє фізичному розвитку дитини, формує основи здорового способу життя. Головними завданнями фізичного виховання у початковій школі є:

- ознайомлення з впливом рухової активності та загартування організму, формування знань, умінь і навичок особистої гігієни, профілактики захворюваності і травматизму, правил техніки безпеки;
- формування усвідомленої індивідуальної установки учня щодо необхідності удосконалення основних якостей його фізичного розвитку;
- формування умінь і навичок основ здорового способу життя, безпеки життєдіяльності, самостійного та свідомого виконання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики, використання профілактичних вправ для запобігання порушенню постави та розвитку короткозорості, зняття локальної втоми; навчання дітей основних рухів.

Перелічені завдання в основному спрямовані на формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку, відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, виховання позитивних моральних і вольових якостей.

Бачимо, що зміст освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» повною мірою спрямований на підвищення ефективності системи фізичного виховання у школі, сформування в учнів звичку до здорового способу життя, задоволення їх потреби в пізнанні своїх рухових можливостей та фізичному самовдосконаленні. Чинний державний стандарт освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» в соціальному плані дає змогу задовольнити потреби суспільства в досягненні оптимального рівня гармонійного розвитку підростаючого покоління, дозволяє забезпечити грамотність школярів щодо дотримання правил здорового способу життя, формується ставлення до негативних звичок, підвищується рівень фізичної культури учнів.

Успішна реалізація змісту освітньої галузі передбачає такі результати як розуміти поняття про здоровий спосіб життя і правильну поставу, знати про гігієну тіла, ніг, органів зору, слуху, ротової порожнини, рух як основу здоров'я людини, правила дорожнього руху, протипожежної безпеки, поведінки в екстремальних ситуаціях [5].

Отже, галузь знань «Здоров'я і фізична культура» надає можливість виховувати учнів з активною соціальною орієнтацією на здоровий спосіб життя, зміцнювати здоров'я учнівської молоді, створювати умови для всебічного і гармонійного розвитку учня, удосконалює її як фізично, психічно, духовнота соціально розвинену особистість.

Здоров'я дітей – це невід'ємна частина суспільного багатства, а тому проблема формування уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя, збереження і зміцнення його в учнів у навчальній діяльності розглядається як психолого-педагогічна проблема, як справа державного значення, глобальне завдання суспільства, освітніх закладів.

Формування в учнів уявлень про здоров'я, на наш погляд, є важливою психолого-педагогічною проблемою. Найважливішим для освіти і науки є формування у молодших школярів прагнення до здорового способу життя, в основі якого лежать ціннісні орієнтації на збереження здоров'я, виховання й розвиток вільної особистості, створення здорового середовища в закладах освіти, психологічного комфорту, співпраці вчителів і учнів.Вважаємо, що ефективність упровадження в педагогічну діяльність ідей здорового способу життя залежить від злагодженої діяльності науковців різних галузей– психологів, педагогів, медиків, їх організованої роботи.

Список використаних джерел

1. Полис А.Ф.Здоровье и болезнь в светепсихосоматическойпроблемы / А.Ф. Полис // Философские аспекты учения о здоровье и болезни. – М.: Медицина, 1975. – 254 с.
2. Гнатюк О.В. Формування в учнів молодшого шкільного віку уявлення про здоров'я як особистісну цінність: дис. … кандидата психологічних наук: 19.00.07 / Гнатюк Ольга Владиславівна. – К., 2008. – 226 с.
3. Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової освіти : [посіб. для вчителів і методистів почат. навчання] / О. Я. Савченко. – К. : СПД «Цудзинович Т. І.», 2007. – 204 с.
4. ЧернійВ.П. Формування у молодших школярів здорового способу життя (друга половина XX – початок XXI століття): дис. … кандидата педагогічних наук: 13.00.01 / Черній Валентина Петрівна. – Кіровоград, 2014. – 252 с.
5. Чинний Державний стандарт початкової загальної освіти[Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL http://www.mon.gov.ua/ua/often-requested/state-standards/. Назва з екрана.

References

1. Polis A.F. Zdorov'e i bolezn' v svetepsihosomaticheskojproblemy / A.F. Polis // Filosofskie aspekty uchenija o zdorov'e i bolezni. – M.: Medicina, 1975. – 254 s.
2. Hnatyuk O.V. Formuvannya v uchniv molodshoho shkil'noho viku uyavlennya pro zdorov"ya yak osobystisnu tsinnist': dys. kandydata psykholohichnykh nauk: 19.00.07 / Hnatyuk Ol'ha Vladyslavivna. – K., 2008. – 226 s.
3. Savchenko O. Ya. Vykhovnyy potentsial pochatkovoyi osvity : [posib. dlya vchyteliv i metodystiv pochat. navchannya] / O. Ya. Savchenko. – K. : SPD «Tsudzynovych T. I.», 2007. – 204 s.
4. Cherniy V.P. Formuvannya u molodshykh shkolyariv zdorovoho sposobu zhyttya (druha polovyna KhKh – pochatok KhKhI stolittya): dys. kandydata pedahohichnykh nauk: 13.00.01 / Cherniy Valentyna Petrivna. – Kirovohrad, 2014. – 252 s.
5. Chynnyy Derzhavnyy standart pochatkovoyi zahal'noyi osvity[Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: URL http://www.mon.gov.ua/ua/often-requested/state-standards/. Nazva z ekrana.

Резюме В статье представлены теоретический анализ проблемы формирования у подрастающего поколения знаний о здоровом образе жизни, о ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, воспитании у учащихся потребности в здоровье как важной жизненной ценности. Проанализированы теоретические основы формирования здорового образа жизни учеников начальных классов как психолого-педагогической проблемы.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, ученик начальных классов, учитель, начальная школа, образование, психолого-педагогическая деятельность.

Summary. The article presents the results of scientific studies of psychological peculiarities of the development of attention in adolescence. Quantitative and qualitative indicators of the results of research and the results of remedial and developmental work, which aims to develop the properties of attention in adolescents.

Keywords: attention, properties, attention, personality, adolescence, development.