

Постановка проблеми. Гуманізація освіти потребує збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування в них умінь та навичок здорового способу життя. У Національній доктрині розвитку освіти України передбачається постійне оновлення змісту освіти та навчально-виховного процесу. Він повинен будуватися відповідно до потреб особистості та індивідуальних можливостей дітей, зростання їх самостійності і творчої активності, бути здоров'язберігаючим процесом.

Державним стандартом загальної початкової освіти здоров'я розглядається цілісно і водночас багатовимірно – через фізичну, психічну, соціальну та духовну його складові. Кожна складова здоров'я багатогранна. І лише за умови їх органічного поєднання формується і розвивається здоров'я людини.

Незважаючи на це фахівці відзначають сьогодні, що стан здоров'я дітей України характеризується проявами негативних тенденцій. Особливо тривожними є показники здоров'я дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, що відображено в роботах багатьох вчених (Т.Бойченко, В.Горашук, С.Лапаєнко, С.Кондратюк та ін.).

Аналіз досліджень і публікацій. Виховання здорового способу життя школярів є предметом пильної уваги вчених науковців. Це питання досліджували О.Вакуленко, Ю.Гавриленко, О.Дубогай, С.Жупанін, С.Лапаєнко, О.Мельник, С.Свириденко, А.Турчак, які розглядали питання змісту, форм і методів виховання здорового способу життя учнів у навчально-виховному процесі школи, в позаурочній і позашкільній роботі з дітьми та молоддю тощо.

Окремі аспекти формування вмінь і навичок здорового способу життя розкриті в наукових працях В.М. Оржеховської (профілактика шкідливих звичок), Н.Ю. Максимової (психологічні проблеми подолання шкідливих звичок), Т.О. Бойченко (формування навичок валеологічної поведінки), О.Д. Дубогай (формування умінь і навичок щодо правильного фізичного розвитку, профілактики сколіозу та плоскостопості). Цікавими напрацюваннями щодо формування валеологічної культури є праці С.Литвин-Кіндратюк та М.Гриньової. Таким чином, питання виховання здорового способу життя глибоко і детально розглядає у дослідженнях науковців.

Мета статті – проаналізувати проблему збереження та зміцнення здоров'я учнів початкової школи в теорії валеологічної освіти та виховання.

Виклад основного матеріалу. Тенденція визначення здоров'я з урахуванням соціально-психологічних аспектів життєдіяльності та існування людини простежується у численних наукових працях. Багато науковців намагалися дати визначення поняття "здоров'я", серед них можна виділити Ю. Лісіцина, І. Брахмана, Є.Кудрявцева, Г. Апанасенко, Д.Венедиктова, Т. Бойченко. Так, здоров'я розуміється як рівень функціонування організму у психіки (Б.Братусь, К.Ясперс та ін.), особистісна зрілість (Г.Оллпорт), універсальна людська цінність (І.Бех, А.Маслоу та ін.).

За А.Полісом, здоров'я людини визначається її психікою. Людину можна вважати здоровою, якщо її інтелектуальні і вольові якості дозволяють працювати і спілкуватися, тобто не перешкоджають оптимальному виконанню соціальної ролі. "Здоров'я як цінність для особистості – це смислова позиція, яка має утвердитися на світоглядному зрізі", стверджує І.Бех причому це має бути основою світогляду як педагога так і вихованця [1].

За словами У. Кагермазова, здоров'я - це стан, що дозволяє людині "відправляти найбільшу кількість видоспецифічних функцій при найбільш економічному режимі" [12, с.250]. Автор звертає увагу на те, що подекуди, прагнучи до стислості, дослідники визначають здоров'я як "відсутність хвороби".

А.Лванюшкін розрізняє поняття "здоров'я" і "хвороба" з погляду їх наукового і ціннісного змісту [4]. У зв'язку з цим він виокремлює три рівні опису цієї цінності:

- біологічний, на якому споконвічне здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, максимум адаптації;
- соціальний, на якому здоров'я є мірою соціальної активності, діяльного ставлення людського індивіда до світу;
- особистісний, психологічний, на якому здоров'я - це не відсутність хвороби, а заперечення її, в розумінні подолання (здоров'я - не тільки стан організму, але і "стратегія життя людини").

В.Казначев розглядає здоров'я на рівні популяції. На його погляд, здоров'я - "це процес соціально-історичного розвитку психосоціальної і біологічної життєздатності населення в ряді поколінь, підвищення працездатності і продуктивності суспільної праці, вдосконалювання психофізіологічних можливостей людини" [6, с. 9].

Ще одне визначення здоров'я наводить Е.Голдсміт. Він пише: "Здоров'я - такий стан організму, що дає можливість зберігати здоров'я". Автор підкреслює у цьому феномені відповідну роль свідомості людини. В обґрунтування сутності здоров'я автор уводить такий показник, як довгострокове зберігання здатності людини до відновлення рівноваги свого організму після хімічних, фізичних, інфекційних, психологічних чи соціальних впливів [13, с.237].

Серед багатьох інших, найбільш поширеним є визначення здоров'я І.Брахманом [2]. На його думку, здоров'я людини - це її здатність зберігати відповідно до віку стійкість в умовах різних змін кількісних і якісних параметрів тривалого потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації.

Отже, кожне з означених вище визначень здоров'я акцентує увагу на різних сторонах психічної, індивідуальної і соціальної, духовної і фізичної організації життя людини. Проте у них присутня і низка спільних моментів. Вчені пов'язують феномен здоров'я насамперед з:

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

Відомо, що стан здоров'я особистості значною мірою залежить від розвитку інтелекту і закладених в дитинстві сценаріїв поведінки в плані зміцнення і збереження здоров'я. У зв'язку з цим нагальною потребою є навчання кожного з дитинства таких способів і форм життєдіяльності, які б забезпечили здоров'я людини сьогодні і в майбутньому, її творчу активність і довголіття.

Ґрунтуючись на наявних дослідженнях, ми розуміємо зміст категорії "здоровий спосіб життя" як інтегральне поняття, що об'єднує фізичний, медико-гігієнічний, соціальний та духовний контексти. Ми погоджуємося з позицією численних науковців, що в сучасних умовах особливо гостро стоїть проблема здоров'я та турботи про нього,

підвищення рухової активності. Аксиологічний аспект технології здорового способу життя молоді включає як комплекс оздоровчих заходів, так і ознайомлення із цінністю здорового способу життя.

Зважаючи на це, переважна більшість учених (О.Дубогай, О.Іванашко, С.Лапаєнко, С.Свириденко, Л.Сущенко, Н.Тригуб та ін.) наголошує, що здоров'я - це цілісне, системне утворення, яке інтегрує в собі чотири складові: фізичну, психічну, соціальну і духовну.

О.Дубогай особливу увагу зосереджує на розвитку освітньо-оздоровчої системи, яка характеризується виховним, освітнім і оздоровчим ефектами. Науковець вважає, що виховання здорового способу життя дітей – це реалізація єдиного науково обгрунтованого комплексу педагогічних, біологічних і соціально-психологічних профілактичних заходів у системі "школа – сім'я". Однак це може вирішуватися з позицій цілісно-системного підходу до розвитку й виховання дитини в дитячому садку й школі на основі концептуальної оцінки значущості активного рухового режиму як одного з основних компонентів здорового способу життя [3].

Здоровий спосіб життя людей став предметом дослідження Л.Сущенко [10]. Автором даний феномен розуміється як позитивна тенденція в життєдіяльності людини. Вчена зазначає, що у зв'язку з розривом, який позначився між онтологічною актуалізацією явища "здоровий спосіб життя" людини і гносеологічним вакуумом, виникла суперечність між сучасною стадією розвитку суспільства, що висуває перед людиною високі вимоги, які стосуються її інтелектуального потенціалу, фізичного, духовного і соціального здоров'я, та відсутність науково обгрунтованого підходу до формування здорового способу життя, що обмежує активність людини.

За результатами дослідження Л.Сущенко вироблено дефініцію філософської категорії "здоровий спосіб життя" людини, що стала закономірним результатом інтеграції морфологічного і структурно-функціонального визначення само розгортання сутності цього явища; побудовано евристичну модель життєдіяльності людини, яка спроможна, на думку автора, при відповідному нормативному забезпеченні стати основою для створення стандартів здорового способу життя, розрахованих на різні категорії населення країни [10, с.17].

Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя досліджено в роботі С.Лапаєнко [7]. Автор зазначає, що проблеми збереження здоров'я, формування здорового способу життя населення, а особливо дітей та молоді вимагають негайних заходів у їх вирішенні не тільки в галузі охорони здоров'я, а й у педагогічній науці. Автор підкреслює, що результатом виховної діяльності школи повинна стати сформованість ціннісних орієнтацій школярів на здоровий спосіб життя, що сприяло б досягненню ними духовного, психічного і фізичного здоров'я.

С.Свириденко [9] розглядає соціально-педагогічні умови формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі. У ході дослідження автор констатує, що в педагогічній практиці простежується відсутність систематичних впливів на ставлення дитини до власного здоров'я. Діяльність учителів і вихователів має здебільшого епізодичний і фрагментарний характер, не створено взаємодії школи, сім'ї і громадськості у формуванні здорового способу життя молодших школярів. Дослідження С.Свириденко засвідчило, що крім об'єктивних факторів (соціальне оточення, економічна ситуація, матеріальний стан сім'ї тощо), значну роль у процесі збереження здоров'я людини відіграють суб'єктивні фактори, а саме: потреба бути здоровим, уміння підтримувати власне здоров'я, готовність протистояти шкідливим звичкам. На думку автора, саме початкова школа як перша ланка соціалізації дитини посідає важливу роль у формуванні здорового способу життя особистості.

Психологічні особливості усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку стали предметом дослідження О.Іванашко. Автором виявлено, що психологічний зміст усвідомлення здорового способу життя у дошкільному віці представлено, з одного боку, у вигляді конкретного буття дитини з усіма його особливостями та мотиваційними векторами взаємозв'язку в реальному житті, з іншого - як внутрішня позиція особистості дошкільника [5, с.13].

У контексті нашого дослідження заслуговують на увагу погляди Н.Тригуб щодо валеологічної культури педагога, яка на думку дослідниці, уявляє собою необхідний компонент його професійної культури. Валеологічна культура, як стверджує Н.Тригуб – це система знань, поглядів, переконань, умінь, навичок, що сприяють використанню накопиченої соціальної інформації про здоровий спосіб життя, трансформуючи її в усі аспекти життєдіяльності людини [11].

На нашу думку, валеологічна культура як частина загальної культури містить у собі не тільки об'єктивні результати діяльності людей що виявляються в рівні здоров'я людини і суспільства, але й суб'єктивні людські сили і здатності, що реалізуються в діяльності, спрямованій на організацію індивідуального здорового способу життя.

Валеологічна культура особистості – це інтегральне особистісне утворення, що характеризується цілісною єдністю здатностей, знань, навичок, ціннісних орієнтацій, що детермінує формування здорового способу життя. Тобто, валеологічна культура – це привласнення на особистісному рівні концепції здоров'я, на основі якої у людини формується індивідуальна програма здорового способу життя, відбувається розвиток творчого оздоровчого мислення. Під валеологічною культурою вчителя ми розуміємо динамічний стереотип діяльності і поведінки особистості, що сприяє здоровому способу життя і визначає дбайливе ставлення не тільки до власного здоров'я, а насамперед до здоров'я учнів.

Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасної початкової школи. Валеологічна освіта передбачає збереження всіх аспектів здоров'я дитини, а саме фізичного, психічного, духовного та соціального.

Відповідно до програми зміст предмета "Основи здоров'я" в початкових класах організовано за такими наскрізними змістовими лініями: "Здоров'я людини", "Фізична складова здоров'я", "Соціальна складова здоров'я", "Психічна та духовна складові здоров'я". Така структура змісту "Основ здоров'я" від першого до четвертого класу дозволяє розширити, систематизувати знання учнів (факти, уявлення, поняття) про здоров'я людини та безпеку її життєдіяльності. Виокремлення змістової лінії "Здоров'я людини" надає можливість формувати в учнів уявлення про здоров'я, безпеку і розвиток людини та їх взаємозв'язок зі способом життя і навколишнім середовищем, а для педагогів - досліджувати й оцінювати стан здоров'я молодших школярів та резервів здоров'я у процесі навчальної діяльності. Інші змістові лінії включають інформацію про складові здоров'я:

- *фізичну* (вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини);
- *соціальну* (опанування чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам);

- *психічну та духовну* (інформація щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення) [8, с.316].

Кожна складова здоров'я — багатогранна, непроста. І лише за умови органічного поєднання всіх цих компонентів формується і розвивається здоров'я людини.

Висновок. Отже, зміцнення здоров'я та формування вмінь і навичок здорового способу життя у молодших школярів є необхідною умовою реалізації оздоровчої функції початкової школи. Перспективу подальшого дослідження ми вбачаємо у розробці інноваційних методів навчання учнів початкової школи у системі здоров'язберігаючих технологій.

Резюме. У статті розглядається процес формування здорового способу життя загалом та в початковій школі зокрема. Проаналізовано дослідження науковців щодо поняття "здоров'я" та "здоровий спосіб життя". Акцентується увагу на фізичній, соціальній, психічній та духовній складових здоров'я. **Ключові слова:** "здоров'я", "здоровий спосіб життя", "валеологічне виховання", "валеологічна культура".

Резюме. В статье рассматривается процесс формирования здорового образа жизни в целом и в начальной школе в частности. Проанализированы исследования ученых относительно понятия "здоровье" и "здоровый образ жизни". Акцентируется внимание на физической, социальной, психической и духовной составляющих здоровья. **Ключевые слова:** "здоровье", "здоровый образ жизни", "валеологическое воспитание", "валеологическая культура".

Summary. This article describes how to create a healthy lifestyle in general and particularly in primary schools. Researches of scientists are analyzed on the concept of "health" and "healthy lifestyle." The attention is focuses on the physical, social, mental and spiritual components of health. **Keywords:** "health", "healthy lifestyle", "valeological education", "Valeological culture."

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х книгах. Кн.2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. - К.: Либідь, 2003. - 280с.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987. – 125с.
3. Дубогай О.Д. Психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя школярів молодших класів: Автор. Дис.... докт. пед. наук, К., 1991. – 43с.
4. Иванюшкин А.Я. "Здоровье" и "болезнь" в системе ценностных ориентаций человека // Вест. АМН СССР 1982. Т.45, №4. – С.29-33.
5. Иванашко О.Е. Психофізіологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку: Автор. Дис....канд.психол.наук. –Рівне, 2001. – 20с.
6. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. – М.: Наука, 1983. – 260с.
7. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя: Дис. ...канд.пед.наук. –К., 2000. – 203с.
8. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К.: Вид. дім «Освіта», 2013. – 392с.
9. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: Автор. Дис. ... канд.пед.наук. – К., 1998. – 16с.
10. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя як об'єкт соціального пізнання: Автор. Дис. ... канд.пед.наук. – Запоріжжя, 1997. – 20с.
11. Тригуб Н.А. Формирование валеологической культуры педагога: Автор. Дис. ...канд.пед.наук. – Казань, 1999. – 20с.
12. Философские и социально-гигиенические аспекты учения о здоровье и болезни. – М.: Медицина, 1975. – 362с.
13. Goldsmith Ed. The ecology of health // Ecologist. 1980. Vol. 10, №6/7. P. 235-245.