

# ПРОБЛЕМИ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ ГРИГОРІЯ ВАЩЕНКА

АНДРІЙ ОКОПНИЙ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

На сучасному етапі розвитку цивілізації все гострішою постає проблема виховання здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я населення Землі. Україна в цьому питанні не виняток, адже через велику кількість негативних факторів, в тому числі і Чорнобильської катастрофи, якість здоров'я жителів нашої держави погіршується. Це вимагає насторожувати і структури влади і фахівців різних галузей, причетних до цієї проблеми, оскільки здоров'я нації – запорука швидкого економічного розвитку країни. Важливе місце у розв'язанні цих проблем посідає валеологія, як наука про закономірності механізмів та засобів збереження і зміцнення здоров'я. Навколо неї багато дискусій, які стосуються її структури і змісту, ефективного впровадження її наукових досягнень у систему освіти, що сприятиме підвищенню рівня валеологічних знань серед молоді. Доцільність викладання основ валеології знаходимо в працях українського педагога Г.Ващенка, який присвятив свої дослідження проблемам гігієнічного виховання.

Тому нашою метою стало дослідження аспектів валеологічного виховання в педагогічній спадщині Григорія Ващенка. Порушені ним питання гігієни актуальні й нині, адже будь-яка сфера людської діяльності (робота, відпочинок, спорт тощо) підлягає гігієнічному регламентуванню [1, с.39].

Ващенко вважає гігієнічне виховання складовою частиною фізичного виховання. За його переконанням, фізичне виховання має дві основні складові частини: гігієнічне виховання і фізичні вправи. У першій стоїть завдання зберегти здоров'я, а в другій – фізичний розвиток [1, с.39]. Вони взаємодіють і, доповнюючи одна одну, допомагають розв'язати основні завдання фізичного виховання.

Систему валеологічних знань і навиків, на думку Г. Ващенка, можна розділити на основних положень. Їм відповідають такі основні розділи валеологічної науки:

1) Валеологічні знання майбутніх батьків про гігієнічні особливості виховання дітей до двох років.

Цей розділ можна поділити на: 1) знання основних правил поведінки жінки в період вагітності, зокрема відомості про харчування майбутньої

матері, вплив стресів на здоров'я; 2) харчування новонародженої дитини;  
3) основи загартування й особистої гігієни матері і дитини.

2. Валеологічні знання дорослої людини, особливості виховання дитини після двох років.

Другий розділ можна умовно поділити на:

1. Гігієну харчування дорослої людини.

Розкриваючи зміст цього пункту, Г. Ващенко вказує, що в основі гігієни харчування має бути покладена приказка: "Їмо для того, щоб жити, а не для того, щоб їсти". Ця приказка наголошує на необхідності переваги духу над тілом, а водночас вказує правильний шлях до здоров'я тіла [с.41]. Вчений наголошує, що їжа людини має бути простою і здоровою, відповідати віку людини, кліматичним умовам, виду праці. Потрібно зважати на її калорійність і якість, особливо слід пам'ятати про вітаміни та мікроелементи, які необхідні для нормального функціонування організму.

2. Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини.

Педагог звертає увагу на негативний вплив на організм алкоголю при переїданні. Він застерігає дорослих, особливо тих, які виховують дітей, від звички переїдати й зловживати алкоголем. Г. Ващенко зазначає, що таке явище не лише шкодить здоров'ю, а "морально розкладає людину, яка опускається нижче тварини, втрачає образ і подобу Божу, здатна на потворні вчинки і навіть злочини" [1, с.42].

3. Гігієна одягу.

Вчений дає поради щодо одягу дитини, який повинен забезпечувати здатність організму адаптуватись до змін температури. Це правило діє протягом цілого життя, за винятком хвороби і старості, коли організм знесилений.

4. Значення повітря для здоров'я людини.

Г. Ващенко наголошує на забезпеченні приміщення достатньою кількістю чистого повітря.

5. Вплив загартовування на організм людини.

6. Особиста гігієна людини, насамперед догляд за зубами та профілактика різних захворювань.

7. Значення сонячного світла для здоров'я людини.

Вчений дає поради як застосовувати сонячні ванни, обґрунтовуючи небезпеку перегрівання тіла, зловживання сонячним промінням.

8. Місце організованого, колективного відпочинку у здоровому способі життя.

9. Організація праці і відновлення організму та їх вплив на збереження здоров'я.

За Г. Ващенкою, відсутність праці нищить людину, яка є безсилою, безвольною, апатичною [1, с.47]. Розумова і фізична праця

бути безперервною, тому необхідно розумно регулювати працю і відпочинок. Для цього, радить педагог, слід зважати на вік людини і характер праці. Важливо не перевтомлювати організм, тому що такий стан негативно відбивається на здоров'ї людини, призводить до різного роду захворювань.

Кількість часу для відпочинку залежить від характеру праці і стану здоров'я. Слід пам'ятати, що праця фізична швидше втомлює людину, але при цьому минає порівняно скоріше. Праця розумова втомлює не швидко, та втома триває довше. Робота без перерви шкідливо відбивається на якості праці і на здоров'ї людини.

Регулярність фізичної праці, правильне чергування навантаження і відпочинку збільшують її продуктивність, а також зберігають фізичну силу і здоров'я людини. Щодо здібностей до розумової праці, педагог приймає думку, що вони зберігаються до глибокої старості. Підтвердженням цього є активна розумова праця Платона, Песталоцці, Ньютона, які прожили більше 80 років.

#### 10. Значення сну для здоров'я людини.

Г. Ващенко обгрунтовує гігієну сну, наголошуючи на необхідності в точно визначені години, рекомендує кількість часу для цього залежно від віку людини, характеру праці, доби року. Приміром діти молодшого шкільного віку мають спати близько 10 годин, підлітки і школярі 8-9 годин, люди старшого віку 7-8 годин. Розумова праця вимагає більше часу для сну, фізична – менше. Зимом сон може бути довшим, літом – коротшим. Вчений твердить, що залежно від індивідуальних особливостей людини сон після обіду може бути як корисним, так і шкідливим. Та перерва в середині робочого дня, чи то у вигляді сну, чи в якійсь іншій формі відпочинку людині як розумової, так і фізичної праці безумовно потрібна [1, с.50].

Аспекти гігієнічного виховання, викладені у працях Г. Ващенка не втратили своєї актуальності і нині, в період впровадження в життя досягнень валеології. Погляди видатного педагога є своєрідним обгрунтуванням необхідності використання валеологічної освіти сукупно з фізичним вихованням молоді в педагогічній практиці. Це сприятиме цілісному розвитку особистості, піднесенню культурного рівня нашого народу, поліпшенню здоров'я населення і, як наслідок, вирішення багатьох побічних актуальних проблем.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. – Київ: Авангард, 1956. – 54с.

2. Козак І.Г. Філософські проблеми здорового способу життя як фактор національного відродження // Освіта в галузі фізичної культури: стан, проблеми, перспективи. Мат. Всеукр. наук. конф. присв. 50-річчю ЛДДФК, 9-11 жовтня 1996 р. – Львів, 1996. – ч. 1. с. 235.

## PROBLEM OF VALEOLOGIC EDUCATION IN THE PEDAGOGICAL LEGACY OF G. VASHENKO ANDRIY OKOPNYJ

*Lviv State Institute of Physical Culture*

The article discovers the principal aspects of health promotion or valeological education which are lighted in works of famous Ukrainian pedagogue of past Grygorij Vashchenko. Leaning on pedagogical inheritance he motivated necessity of studding the valeology in the connection with substance of physical training.

## Я.ЧЕПІГА (ЗЕЛЕНКЕВИЧ) ПРО ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РОМАН ЯБЛОНСЬКИЙ

*Волинський обласний ліцей – інтернат*

В історії української педагогічної думки період кінця XIX – перші десятиліття XX ст. потребує концептуального переосмислення. З-помі інших проблем особливості фізичного виховання належать до найменш з'ясованих. Система фізичного виховання цього етапу вибудовувалася на національному ґрунті й була невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості. Така специфіка фізичного виховання простежується й у баченні Я.Ф.Чепіш (Зеленкевича) – видатного українського педагога освітнього діяча.

Я.Чепіга вважав, що “освітити дитину – значить розвинути духовно й фізично; задовольнити прагнення її природи згідно з загальними людськими принципами добра і правди; зберегти гармонію її розвитку (1,15). Отже, у виховному процесі треба обов'язково враховувати “природу” дитини: не тільки психологічні, фізичні, але й національні особливості. Як писав Я.Чепіга, дитина “складається в дорослу людину на ґрунті своєї фізіологічної єдності з народом” (1, с.17) в конкретному соціальному середовищі. Тому основою у формуванні особистості мають бути національне виховання: “тільки вільним вихованням можна зберегти