

БИГАР Ганна

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0001-8373-463X>e_mail: h.buhar@chnu.edu.ua**ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті розкрито теоретико-методичні засади формування валеологічних знань молодших школярів засобами фізичного виховання. Акцентовано увагу на значенні валеологічної освіти для розвитку свідомого ставлення до здоров'я, формування здоров'язбережувальних компетентностей, фізичної активності та усвідомлення учнями основ здорового способу життя.

Здійснено аналіз організаційних форм фізичного виховання з метою формування валеологічних знань у молодших школярів, зокрема уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня. Описано методи і засоби такої діяльності, що сприяють інтеграції валеологічних знань у рухову активність дітей. Особливу увагу приділено використанню здоров'язбережувальних технологій, рухливих ігор, фізичних вправ, загартування, дихальної гімнастики та інших засобів, які сприяють формуванню у дітей практичних навичок підтримки здоров'я. Визначено ефективні педагогічні підходи до формування валеологічної компетентності, зокрема діяльнісний, компетентнісний та інтегративний підходи, які забезпечують поєднання теоретичних знань із практичною діяльністю, сприяють розвитку рефлексії та усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Підкреслено, що системне впровадження валеологічного компонента у фізичне виховання створює оптимальні умови для формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя.

Окреслено перспективи подальших досліджень у напрямку вдосконалення методики валеологічного навчання, що сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання та інтеграції валеологічних знань у зміст початкової освіти.

Ключові слова: валеологічна освіта, фізичне виховання, здоров'язбережувальна компетентність, валеологічні знання, здоровий спосіб життя, молодші школярі.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).17](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).17)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сучасна система освіти орієнтована на всебічний розвиток особистості, що включає не лише інтелектуальну, а й фізичну та психоемоційну складові. В умовах зростання рівня захворюваності серед дітей молодшого шкільного віку, недостатньої рухової активності та низької культури здорового способу життя особливого значення набуває формування валеологічних знань у школярів. Саме на початковому етапі навчання закладаються основи свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння його цінності та важливості фізичної активності.

Фізичне виховання виступає важливим засобом формування валеологічних знань, оскільки сприяє розвитку рухових навичок, зміцненню організму та усвідомленню основних принципів здорового способу життя. Важливо, щоб молодші школярі не лише опановували теоретичні аспекти валеології, а й отримували практичний досвід

збереження та зміцнення здоров'я, що можливо через інтеграцію валеологічних знань у систему фізичного виховання.

Формування валеологічних знань у початковій школі за допомогою фізичного виховання є важливим завданням сучасної педагогічної науки. Враховуючи актуальність проблеми, необхідним є розроблення ефективних методичних підходів, які б забезпечували інтеграцію валеологічної складової у фізичне виховання молодших школярів. Це передбачає застосування ігрових технологій, активних рухових методик, інтерактивних вправ, які допоможуть дітям не лише засвоїти основи здорового способу життя, а й зробити їх частиною власної життєдіяльності.

Таким чином, формування валеологічних знань у молодших школярів засобами фізичного виховання є актуальною проблемою. Її вирішення сприятиме створенню сприятливих умов для гармонійного розвитку дитини, підвищенню рівня її фізичного та психоемоційного

благополуччя, що є ключовою умовою ефективного навчання та соціалізації.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЧИ ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема формування валеологічних знань у молодших школярів засобами фізичного виховання є предметом дослідження багатьох науковців, педагогів та методистів (Н. Белікова, Л. Лахнова, І. Чернобай, Ю. Цюпак). У сучасній педагогічній науці зростає увага до питання інтеграції валеології у фізичне виховання, що обумовлено необхідністю виховання здорової, фізично активної та соціально адаптованої особистості.

Вітчизняні та зарубіжні дослідження підтверджують ефективність фізичного виховання як засобу формування валеологічних знань. Так, у працях В.Г. Круцевича розглянуто питання впливу фізичних вправ на загальний розвиток дітей, їхню стресостійкість та мотивацію до ведення здорового способу життя. Дослідник наголошує, що фізична активність є не лише інструментом зміцнення здоров'я, а й ефективним способом формування здоров'язбережувальної компетентності.

Г.Г. Лисенчук у своїх дослідженнях звертає увагу на важливість застосування ігрових технологій та інтерактивних методів у фізичному вихованні з метою формування валеологічної грамотності учнів початкової школи. Автор доводить, що активні форми навчання сприяють кращому засвоєнню знань про здоровий спосіб життя та підвищують інтерес дітей до рухової активності.

Наукові праці Л.П. Сущенко та О.В. Гуменюк присвячені аналізу здоров'язбережувальних технологій у процесі фізичного виховання. Дослідники підкреслюють, що ефективно впровадження валеологічної складової у фізичне виховання можливе за умови використання системного підходу, який включає рухові активності, валеологічні хвилини, інтегровані уроки та фізкультхвилини на інших предметах.

Зарубіжні дослідники також акцентують увагу на значущості валеологічної освіти у початковій школі. К. Флетчер (Велика Британія) та М. Крайц (Німеччина) у своїх роботах підкреслюють, що формування здоров'язбережувальної поведінки повинно починатися саме у ранньому віці. Вони

пропонують використовувати проєктну діяльність, інтерактивні тренінги та практичні експерименти з валеологічної тематики під час занять фізичної культури.

Таким чином, аналіз наукових публікацій засвідчує, що проблема формування валеологічних знань у молодших школярів є актуальною та багатовимірною. Дослідження підтверджують ефективність інтегрованого підходу, який поєднує фізичне виховання з валеологічними знаннями, що сприяє формуванню в дітей відповідального ставлення до власного здоров'я, підвищенню рівня фізичної активності та усвідомленню необхідності здорового способу життя. Проте залишається потреба у подальшому вдосконаленні методичних підходів, адаптації навчальних програм та впровадженні інноваційних технологій в освітній процес початкової школи.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Формування валеологічних знань у молодших школярів засобами фізичного виховання є актуальною науковою та практичною проблемою, яка вимагає подальшого опрацювання та вдосконалення. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених питанням здоров'язбережувального навчання, існує низка аспектів, що потребують детальнішого вивчення.

В першу чергу, недостатньо розроблено системні методики інтеграції валеологічних знань у фізичне виховання в початковій школі. Більшість існуючих програм зосереджені на окремих аспектах валеології (наприклад, правильне харчування, особиста гігієна, профілактика захворювань), проте відсутня комплексна модель, що поєднує фізичну активність, валеологічні знання та формування сталих здоров'язбережувальних навичок у дітей.

Також не повністю досліджено взаємозв'язок між фізичною активністю та усвідомленим ставленням до здоров'я у молодших школярів. Важливо з'ясувати, як саме рухова активність впливає на рівень валеологічної компетентності та які підходи є найбільш ефективними для формування здоров'язбережувальної поведінки у дітей.

Залишається відкритим питання впливу інноваційних технологій фізичного виховання на формування валеологічної грамотності школярів. Сучасні освітні тенденції вимагають використання інтерактивних методів, ігрових технологій, цифрових інструментів та проектної діяльності, однак їх ефективність у процесі формування валеологічних знань ще недостатньо вивчена.

Таким чином, стаття зосереджується на комплексному аналізі принципів, методів і підходів до формування валеологічних знань у молодших школярів засобами фізичного виховання, зокрема на інтеграції валеологічного компонента у фізичне виховання, використанні інноваційних освітніх технологій та адаптації методик до індивідуальних потреб учнів. Дослідження сприятиме розробці ефективних педагогічних стратегій, що забезпечать підвищення рівня валеологічної компетентності учнів початкової школи.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є обґрунтування теоретичних і методичних засад формування валеологічних знань молодших школярів засобами фізичного виховання та визначення ефективних педагогічних підходів для розвитку валеологічної компетентності в освітньому процесі початкової школи.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Формування валеологічних знань у молодших школярів є важливим завданням сучасної освіти, адже саме в цей період закладаються основи свідомого ставлення до власного здоров'я, формуються корисні звички та навички здорового способу життя.

Валеологічні знання – це система науково обґрунтованих уявлень, понять і навичок, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. Вони охоплюють основи здорового способу життя, гігієнічні навички, правила раціонального харчування, фізичної активності, психоемоційного благополуччя та профілактики захворювань [6, с.7].

У контексті початкової освіти валеологічні знання формують у молодших

школярів усвідомлення важливості здоров'я та розуміння факторів, що на нього впливають. Вони включають знання про будову тіла людини, значення рухової активності, основи особистої гігієни, загартування, безпечну поведінку в різних життєвих ситуаціях. Основні аспекти валеологічних знань включають:

- *Фізіологічний аспект* – знання про функціонування організму, вплив фізичних навантажень, значення режиму дня.

- *Гігієнічний аспект* – правила особистої гігієни, догляд за тілом, профілактика хвороб.

- *Психологічний аспект* – розуміння впливу емоцій, стресів і психологічного комфорту на здоров'я.

- *Екологічний аспект* – усвідомлення взаємозв'язку здоров'я людини з довкіллям, екологічно безпечна поведінка.

- *Соціальний аспект* – культура спілкування, формування позитивних звичок, профілактика шкідливих звичок [7, с.82].

Формування валеологічних знань у молодших школярів є важливим елементом освітнього процесу, адже саме в початковій школі закладається основа відповідального ставлення до власного здоров'я.

На думку, В. Дмитрук метою формування валеологічних знань у молодших школярів є розвиток уявлень про складові здоров'я, значення фізичних вправ для організму людини та правила їхнього виконання, а також основи загартування і дотримання режиму дня. Залежно від змісту навчального матеріалу, етапу освітнього процесу, вікових особливостей дітей та рівня їхніх навчальних досягнень ця мета деталізується через конкретні завдання. Процес засвоєння валеологічних знань відбувається на основі таких принципів, як усвідомленість та активність навчання, доступність, індивідуальний підхід, систематичність і послідовність подання матеріалу, наочність, міцність засвоєних знань і поступовий розвиток навчальних компетентностей [3, с.167].

А. Турчак зазначає, що: «Технологія процесу набуття учнями спеціальних знань про рівень та гармонійність фізичного розвитку, функціональний стан організму, параметри імунного захисту і неспецифічної резистентності, формування мотиваційних установок та морально-вольових цінностей, критерії духовного і біологічного здоров'я,

оптимальну працездатність та соціальну активність передбачає цільову, змістовну, практичну діяльність, що забезпечує особистісно-орієнтовану позицію школярів у визначенні якості життя» [8, с.28].

Одним із ключових засобів формування валеологічних знань у дітей молодшого шкільного віку є **фізичне виховання**, яке сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, розвитку рухових якостей та формуванню ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

За твердженням Ю. Васькова, зміст фізкультурної освіти реалізується через такі засоби, як уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в межах навчального дня, а також позакласна та позашкільна діяльність, пов'язана з фізкультурно-масовою та спортивною роботою [1, с.7].

Фізичне виховання в початковій школі виступає не лише засобом розвитку фізичних здібностей учнів, а й ефективним інструментом для формування валеологічних знань та навичок. Цей процес реалізується через системне, поступове і цілеспрямоване засвоєння учнями відомостей про здоровий спосіб життя, роль рухової активності та принципи здоров'язберезувальної поведінки. Основними етапами ознайомлення молодших школярів з валеологічними знаннями у фізичному вихованні є [9, с.64-71]:

1. Орієнтаційний етап (ознайомлення).

- Учні отримують базові уявлення про важливість фізичних вправ для підтримки здоров'я, роботи серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем.

- Вчитель знайомить дітей із правилами безпечної рухової діяльності, гігієни під час фізичних навантажень, значенням режиму дня та харчування.

- Використовуються наочні матеріали (плакати, моделі, відео), які сприяють формуванню початкового рівня валеологічних знань.

2. Практичний етап (формування навичок через рухову активність).

- Включає виконання оздоровчих вправ, спортивних ігор та рухливих активностей, що допомагають закріпити отримані теоретичні знання.

- Учні засвоюють правильну техніку дихання, розучують комплекси ранкової зарядки, знайомляться з методами

загартовування (водні процедури, повітряні ванни тощо).

- Через виконання спеціальних вправ школярі вчаться самостійно оцінювати свій фізичний стан, розпізнавати втому, коригувати інтенсивність навантажень.

- Відбувається формування рухових і валеологічних компетентностей через практичний досвід.

3. Рефлексивний етап (усвідомлення та самоконтроль).

- Учні проводять самоаналіз власного фізичного стану, вчаться оцінювати вплив рухової активності на організм.

- Використовуються методи рефлексії: складання «щоденників здоров'я», обговорення результатів фізичної активності, складання індивідуальних планів фізичного розвитку.

- Формується відповідальне ставлення до власного здоров'я та розуміння необхідності підтримки активного способу життя.

Т. Кафтанова, Ю Ляшко вважають, що методика формування теоретичних знань з валеології має ґрунтуватися на поступовому та послідовному засвоєнні основних світоглядних категорій через їх активне застосування у процесі рухової діяльності. Такий підхід сприятиме значному підвищенню рівня фізкультурно-валеологічної освіченості молодших школярів [5, с.249]. Науковці переконані, що удосконалення валеологічної освіти в межах предмета «Фізична культура» ґрунтується на визначенні спільних цільових, змістових та методичних аспектів фізичного виховання та основ здоров'я як складових шкільного навчального процесу. Це передбачає перегляд і модифікацію технологічних підходів до організації та планування освітнього процесу в початковій школі, що, своєю чергою, сприяє значній оптимізації фізкультурної освіти [5, с.253].

Формування валеологічних знань у молодших школярів засобами фізичного виховання передбачає використання комплексу методів, які сприяють усвідомленню дітьми основ здорового способу життя, значення фізичної активності та розвитку необхідних компетентностей. До таких методів належать:

1. *Методи формування свідомого ставлення до здоров'я.* Ці методи спрямовані

на усвідомлення учнями значення фізичних вправ для здоров'я, ознайомлення з правилами їх виконання та засвоєння основних валеологічних понять. До них належать:

- Вербальні (словесні) методи: пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж, використання наочності.

- Інформаційно-пояснювальні методи: демонстрація відеоматеріалів, презентацій, інтерактивні обговорення.

- Методи проблемного навчання: створення ситуаційних задач, пошукові запитання, обговорення реальних кейсів, проведення досліджень щодо впливу фізичних навантажень на організм.

2. *Методи практичного оволодіння валеологічними знаннями.* Ці методи дозволяють учням на практиці засвоїти правила здорового способу життя та ефективного використання фізичної активності. Ця група методів включає:

- Репродуктивні методи: повторення фізичних вправ, відпрацювання техніки рухів, дотримання режиму дня.

- Методи самостійної роботи: складання учнями комплексів ранкової гімнастики, створення індивідуальних планів фізичного розвитку, ведення щоденника здоров'я.

- Ігрові методи: валеологічні ігри, рухливі ігри з елементами навчання здорового способу життя.

- Методи змагальної діяльності: фізкультурні конкурси, квести, естафети, участь у спортивних заходах.

3. *Методи мотивації та рефлексії.* Ці методи сприяють формуванню усвідомленої потреби у фізичній активності та відповідального ставлення до здоров'я. Сюди відносять:

- Методи стимулювання та заохочення: оцінювання досягнень, створення ситуацій успіху, змагання між учнями.

- Методи самоконтролю та самооцінки: аналіз власного фізичного стану, відстеження прогресу в розвитку фізичних якостей.

- Методи рефлексії: обговорення власних вражень після виконання фізичних вправ, аналіз впливу фізичних занять на самопочуття.

4. *Методи інтегрованого навчання.* Валеологічні знання ефективно засвоюються, якщо їх поєднувати з іншими предметами.

- Міжпредметні зв'язки: використання знань із природознавства (будова організму, роль фізичних вправ), математики (аналіз фізичного навантаження), літературного читання (читання текстів про здоровий спосіб життя).

- Проєктні методи: виконання учнями творчих проєктів про здоровий спосіб життя, дослідження впливу фізичних вправ на організм, створення міні-досліджень [9, с.85].

Оптимальне поєднання різних методів фізичного виховання дозволяє не лише формувати у молодших школярів валеологічні знання, а й розвивати стійкі здоров'язбережувальні навички, мотивацію до фізичної активності та відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Організаційні форми формування валеологічних знань в процесі фізичного виховання включають:

1. *Інтеграція валеологічного компоненту в уроки фізичної культури.*

- Обговорення тем, пов'язаних із впливом фізичних вправ на організм.

- Практичні завдання, що включають валеологічну спрямованість (дихальні вправи, техніки релаксації).

2. *Рухові активності з валеологічним змістом.*

- Оздоровчі рухливі ігри з валеологічним змістом (ігри на витривалість, увагу, координацію).

- Використання динамічних пауз і фізкультхвилинок у процесі навчання.

3. *Проєктна діяльність.*

- Виконання учнями міні-проєктів (наприклад, «Як зберегти здоров'я за допомогою фізичної активності?»).

- Дослідницькі завдання, пов'язані з моніторингом власного стану здоров'я та фізичної активності.

4. *Позакласні валеологічні заходи.*

- Організація Днів здоров'я, спортивних естафет, походів, занять із фітнесу, йоги, гімнастики.

- Проведення інтегрованих занять із валеології та фізичної культури.

Фізичне виховання відіграє ключову роль у формуванні валеологічних знань у молодших школярів, поєднуючи теоретичні знання, практичні навички та рефлексивну діяльність. Поетапне ознайомлення з валеологічними аспектами здоров'я через рухову активність сприяє розвитку свідомого

ставлення до власного здоров'я, формуванню здорових звичок та мотивації до фізичної активності. Ефективне поєднання фізичного виховання з валеологічною освітою забезпечує гармонійний розвиток особистості, що є основою для формування здорового способу життя в майбутньому.

Методично грамотна організація фізичного виховання у початковій школі є інструментальним засобом формування системи стійких валеологічних знань молодших школярів, а відтак і їх валеологічної компетентності.

Для ефективного розвитку валеологічної компетентності в освітньому процесі початкової школи необхідно використовувати педагогічні підходи, які сприятимуть формуванню свідомого ставлення учнів до власного здоров'я, розвитку здоров'язбережувальних навичок та мотивації до фізичної активності. До таких підходів належать:

1. Компетентнісний підхід. Цей підхід орієнтований на формування ключових і предметних компетентностей, що допомагають учням застосовувати знання про здоров'я в реальних життєвих ситуаціях. Формування валеологічної компетентності відбувається через інтеграцію знань із природознавства, фізичної культури, основ здоров'я. Практична спрямованість навчання зумовлює виконання валеологічних проєктів, участь у спортивних змаганнях, створення індивідуальних оздоровчих планів.

2. Особистісно-орієнтований підхід. Передбачає врахування індивідуальних особливостей учнів у процесі формування здоров'язбережувальних навичок. Важливим при цьому є диференційоване навчання, врахування фізичних можливостей учнів при організації фізичних вправ. Формування мотивації до здорового способу життя відбувається через індивідуальні консультації, підтримку, заохочення. У цьому контексті надзвичайно важливий розвиток рефлексії, аналіз власного самопочуття після фізичних навантажень, ведення щоденників фізичної активності.

3. Діяльнісний підхід орієнтований на активну участь учнів у процесі навчання через практичну діяльність. Застосування методу проєктів у цьому контексті передбачає дослідження впливу фізичних навантажень на організм, організація міні-експериментів,

валеологічні ігри, фізкультурні квести, рухливі ігри з елементами валеології, аналіз ситуацій, пов'язаних із збереженням здоров'я, пошук рішень.

4. Інтеграційний підхід передбачає поєднання валеологічних знань із різними освітніми галузями для більш глибокого усвідомлення учнями здоров'язбережувальних аспектів. Інтеграція валеологічних знань у природничу та соціальну освітні галузі передбачає вивчення впливу екологічних факторів на здоров'я, аналіз культурних традицій здорового способу життя.

5. Технологічний підхід передбачає використання сучасних освітніх технологій для підвищення ефективності навчання. Доцільним є використання цифрових технологій (інтерактивні презентації, онлайн-тренажери, мобільні додатки для моніторингу фізичної активності); застосування STEAM-методик: поєднання науки, технологій, інженерії, мистецтва та математики у вивченні здоров'язбережувальних аспектів.

6. Здоров'язбережувальний підхід орієнтований на створення безпечного та сприятливого середовища для навчання і розвитку учнів, дотримання здоров'язбережувальних умов у навчальному процесі (правильна організація рухової активності, профілактика перевтоми), впровадження валеологічних пауз та фізкультхвилинок у навчальний процес, популяризацію здорового способу життя через організацію валеологічних тижнів, інтерактивних занять, участь у спортивних заходах [4, с.33].

Ефективний розвиток валеологічної компетентності у початковій школі можливий за умови поєднання компетентнісного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного, інтеграційного, технологічного та здоров'язбережувального підходів. Це сприятиме формуванню в учнів стійких навичок здорового способу життя, відповідального ставлення до власного здоров'я та підготовки до активної участі у суспільному житті.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Проведене дослідження підтвердило, що ефективне формування валеологічних знань у молодших школярів засобами фізичного виховання є важливим компонентом їхнього всебічного розвитку. Аналіз наукових джерел та освітніх практик засвідчив, що валеологічна освіта у початковій школі повинна базуватися на поетапному і системному засвоєнні знань про здоров'я, рухову активність та здоровий спосіб життя.

У процесі дослідження було визначено ключові принципи та педагогічні підходи, які сприяють формуванню валеологічної компетентності молодших школярів. Зокрема, доведено ефективність особистісно-орієнтованого, діяльнісного, компетентнісного, інтеграційного та здоров'язбережувального підходів, які забезпечують всебічне засвоєння знань і формування сталих навичок відповідального ставлення до власного здоров'я.

Аналіз сучасних методик фізичного виховання дозволив окреслити найефективніші методи та засоби формування валеологічних знань, серед яких: ігрові технології, метод проектів, інтегровані заняття, валеологічні хвилини, оздоровчі

вправи та проблемне навчання. Виявлено, що систематичне застосування цих методів сприяє розвитку самостійності, дослідницьких умінь, рефлексивного мислення та активного залучення учнів до здоров'язбережувальної діяльності.

Для удосконалення методики валеологічної освіти у початковій школі необхідні подальші дослідження, спрямовані на розробку інтегрованих моделей навчання, які поєднують валеологічну освіту з іншими предметами, зокрема природознавством, основами здоров'я, математикою та мистецтвом, аналіз впливу цифрових технологій та інтерактивних ресурсів (мобільні додатки, онлайн-платформи) на рівень засвоєння валеологічних знань молодшими школярами. Таким чином, продовження наукових досліджень у цьому напрямку сприятиме модернізації освітнього процесу, підвищенню ефективності валеологічної освіти та формуванню покоління, яке володіє стійкими знаннями, навичками та мотивацією до збереження власного здоров'я і здоров'я суспільства загалом.

Література

1. Васьков Ю. В. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2016, 4: С. 5-12.
2. Гета А. В. Методика навчання основ здоров'я та здорового способу життя : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Полтава : Полтавський інститут економіки і права, 2016. 88 с.
3. Дмитрук В. Роль фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку// *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк: [б. в.], 2012. № 2 (18). С. 167-171.
4. Іващук Л. Ю. Сучасні концептуальні чинники інтегральної характеристики здоров'я особистості і суспільства. *Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження* : колективна монографія за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 33-40.
5. Кафтanova Т. В., Ляшко Ю. С. Сучасні проблеми формування валеологічних знань у школярів молодших класів в системі фізичного виховання. *Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективні розвитку* 2013. (19). С. 248-253.
6. Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя : термінологічний словник для підготовки студентів до практичних занять / А. С. Сулима. Вінниця, 2019. 17 с.
7. Соціальна валеологія : навч. посіб. [для студ. і викл. заг. гуманіт. дисциплін вищ. навч. закл.] / В. М. Копа; М-во освіти і науки України. Л.: Новий Світ-2000, 2013. 204 с.
8. Турчак А. Формування валеологічних знань як важливий фактор профілактики шкідливих звичок у учнів загальноосвітніх шкіл. *Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]*. Серія: Педагогічні науки, 2010, 91: С. 25-28.
9. Формування здорового способу життя молоді: навчально-методичні рекомендації / авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакулєнко, В. Волков, Н. Дзюба; кер. авт. колект. Т. Андріученко). Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.

References

1. Vaskov, Y. V. (2016). Innovative approaches to the organization of physical education of students in general educational institutions. *Theory and Methods of Physical Education*, 4, 5-12.
2. Heta, A. V. (2016). *Metodyka navchannia osnov zdorov'ia ta zdorovoho sposobu zhyttia: metodychni rekomendatsii dlia samostiinoi roboty studentiv* [Methodology of Teaching Health Basics and a Healthy Lifestyle: Methodological Recommendations for Students' Independent Work]. Poltava: Poltavskiyi instytut ekonomiky i prava.

3. Dmytruk, V. (2012). *Rol fizychnoi kultury u formuvanni valeolohichnykh znan uchniv molodshoho shkilnoho viku* [The Role of Physical Education in the Formation of Valeological Knowledge in Primary School Students]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, (2)18, 167-171.
4. Ivashchuk, L. Yu. (2017). *Suchasni kontseptualni chynnyky intehralnoi kharakterystyky zdorovia osobystosti i suspilstva* [Modern Conceptual Factors of the Integral Characteristics of Individual and Societal Health]. In Y. D. Boychuk (Ed.), *Zahalna teoriia zdorovia i zdorovozberezhennia* [General Theory of Health and Health Preservation] (pp. 33–40). Kharkiv: Roshko S. G.
5. Kaftanova, T. V., & Liashko, Yu. S. (2013). *Suchasni problemy formuvannia valeolohichnykh znan u shkoliariv molodshykh klasiv v systemi fizychnoho vykhovannia* [Modern Problems of Forming Valeological Knowledge in Primary School Students within the Physical Education System]. *Valeolohichna osvita v navchalnykh zakladakh Ukrainy: stan, napriamky y perspektyvni rozvytku*, (19), 248-253.
6. Sulyma, A. S. (2019). *Metodyka navchannia osnov zdorov'ia, valeolohii ta provedenniia vykhovnoi roboty z formuvannia motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia: terminolohichni slovnky dlia pidhotovky studentiv do praktychnykh zaniat* [Methodology of Teaching Health Basics, Valeology, and Conducting Educational Work on Motivating a Healthy Lifestyle: Terminological Dictionary for Student Preparation for Practical Classes]. Vinnytsia.
7. Kopa, V. M. (2013). *Sotsialna valeolohiia* [Social Valeology]. Lviv: Novyi Svit-2000.
8. Turchak, A. (2010). *Formuvannia valeolohichnykh znan yak vazhlyvyi faktor profilaktyky shkidlyvykh zvyчок u uchniv zahalnoosvitnikh shkil* [Formation of Valeological Knowledge as an Important Factor in Preventing Bad Habits Among General Education School Students]. *Naukovi zapysky [Kirovohradskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Volodymyra Vynnychenka]. Serii: Pedahohichni nauky*, (91), 25-28.
9. Andriuchenko, T., Vakulenko, O., Volkov, V., & Dziuba, N. (2019). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: navchalno-metodychni rekomendatsii* [Formation of a Healthy Lifestyle in Youth: Educational and Methodological Recommendations]. Kyiv: Blank-Press.

Abstract

BUHAR Hanna

Yuriy Fedkovich Chernivtsi National University

FORMATION OF VALEOLOGICAL KNOWLEDGE OF YOUNGER STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION

The article explores the theoretical and methodological foundations of forming valeological knowledge in younger students through physical education. Emphasis is placed on the importance of valeological education for fostering a conscious attitude toward health, developing health-preserving competencies, promoting physical activity, and ensuring students' awareness of the fundamentals of a healthy lifestyle.

An analysis of the organizational forms of physical education aimed at developing valeological knowledge in younger students has been conducted, including physical education lessons and health-promoting activities within the school day. The methods and means of such activities that integrate valeological knowledge into children's motor activities are described. Special attention is given to the use of health-preserving technologies, active games, physical exercises, hardening techniques, breathing exercises, and other means that contribute to the development of practical skills for maintaining health.

Effective pedagogical approaches to forming valeological competence have been identified, including activity-based, competency-based, and integrative approaches, which ensure the combination of theoretical knowledge with practical activities, promote the development of reflection, and encourage a conscious attitude toward personal health. Special attention is paid to approaches that support the formation of valeological competence.

It is emphasized that the systematic integration of the valeological component into physical education creates optimal conditions for fostering motivation for a healthy lifestyle among younger students. Prospects for further research are outlined in the direction of improving the methodology of valeological education, which will enhance the effectiveness of physical education and facilitate the integration of valeological knowledge into the primary education curriculum.

Keywords: valeological education, physical education, health-preserving competence, valeological knowledge, healthy lifestyle, younger students.

Стаття надійшла до редакції 23.01.2025 р.