УДК 796.011.3:613.955

Носко Ю.М.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті розглянуті теоретичні аспекти формування здорового способу життя школярів загальноосвітніх навчальних закладів. Проаналізовано основні складові формування здорового способу життя учнів. Зазначено, що проблема збереження здоров'я, формування здорового способу життя є значимою та актуальною в умовах реформи системи освіти. Акцентовано увагу на тому, що вчителі й батьки повинні постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцнення здоров'я дітей, спонукаючи їх до систематичного використання загартовуючих процедур.

Ключові слова: *здоров'я, формування, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, школярі, загальноосвітній навчальних заклад, режим дня, загартовування.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема збереження та цілеспрямованого формування здоров'я дітей та молоді у важких сучасних умовах розвитку України виключно значима та актуальна. За останні роки в Україні відбулося значне якісне погіршення здоров'я школярів. За даними досліджень, лише 10% випускників шкіл можуть вважатися здоровими, 40% мають різноманітну хронічну патологію. У кожного другого школяра виявлено сполучення кількох хронічних захворювань.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я ВООЗ, формування здорового способу життя базується на визначенні здоров'я як стану повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише як відсутність хвороб або фізичних вад [8].

Статистика стану здоров'я школярів сьогодні є досить невтішною. За даними Міністерства охорони здоров'я України 90% усіх дітей мають відхилення в загальному стані здоров'я. Із них 30% мають по два та більше захворювань. Велике занепокоєння викликає подальше зниження віку дітей, схильних до вживання алкоголю, тютюнопаління та наркоманії, зокрема дітей 8-10 років.

Тож актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей та формування здорового способу життя як цінності.

Сутність і закономірності формування здорового способу життя дітей та молоді в умовах закладів освіти різного типу стали предметом наукових пошуків українських учених Г. Власюк, Н. Денисенко, О. Жабокрицької, С. Жеваги, М. Зубалія, С. Кириченка, С. Лапаєнко, С. Свириденко, Є. Столітенка, І. Сущевої, Т. Шваповалової, С. Юрченко та ін. Праці вітчизняних і зарубіжних науковців Б. Ананьєва, Л. Божович, Л. Виготського, В. Давидова, Д. Єльконіна, Г. Костюка, А. Петровського, Н. Тализіної, С. Кондратюк, Н. Хоменко, М. Носко та ін. свідчать про те, що молодший шкільний вік має величезні нереалізовані можливості у формуванні здорового способу життя і є надзвичайно сприятливим періодом для набуття життєвих умінь і навичок [6; 8; 10].

У дисертаційних роботах О.Д. Дубогай (1991), Т.Г Кириченка (1988), Т.Е. Бойченко (1994), Г.І. Власюк (1995) та інших на широкому фактичному матеріалі досліджені педагогічні аспекти, форми, методи, засоби формування здорового способу життя різних верств населення. Проблемі вивчення впливу здорового способу життя щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей усе більше приділяється уваги в спеціальній науковій літературі. На думку багатьох науковців, питома вага чинників, що обумовлюють збереження й зміцнення здоров'я, розподіляється таким чином: 44–55 % залежить від умов і способу життя; 15–20 % – від умов навколишнього середовища, екологічної ситуації; 18–20 % – від спадкових причин; 8–15 % – від стану системи охорони здоров'я [1; 6; 8;10].

Мета дослідження – проаналізувати напрями формування формування здорового способу життя школярів загальноосвітніх навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу. Процес виховання свідомого ставлення учнів до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя. Головною метою є

© Носко Ю.М., 2017

формування у педагогів, учнів та їх батьків свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей [7].

Молодший шкільний вік один з найвідповідальніших періодів у житті дитини у формуванні особистості. Відомо, що 40% психічних і фізіологічних захворювань дорослих закладаються у дитячому віці. Саме тому шкільне виховання має формувати рівень здоров'я і підвалини фізичної культури майбутньої дорослої людини.

Найпоширеніше захворювання в дітей молодшого шкільного віку є сколіоз, який призводить до серйозних порушень загального функціонального стану організму, механізму дихання, хронічної гіпоксії, викликає гіпертонію. Важливе місце у консервативному лікуванні й профілактиці дитячого сколіозу відводиться засобам оздоровчої фізичної культури. Найефективніших шлях профілактики та корекції відхилень хребетного відділу опорно-рухового апарату є плавання.

Для молодших школярів дотримання режиму дня має особливе значення. З однієї сторони, їх нервова система ще не зріла і межа виснажуваності нервових клітин досить низька, з іншої – нові умови життя, необхідність адаптуватися до навантажень навчання. Упорядкованість чергування праці та відпочинку сприяє оптимізації функцій організму, кращої адаптації до умов школи з мінімальними фізіологічними витратами, а порушення режиму дня призводять до серйозних відхилень у здоров'ї дитини та до неврозів [5; 8].

Під режимом дня, праці та відпочинку розуміється раціональне чергування різних видів роботи і відпочинку, що має велике оздоровче і виховне значення. Правильно організований режим дня сприяє встановленню фізіологічної рівноваги організму з середовищем. Режим – основа нормальної життєдіяльності дитини, він забезпечує високу працездатність протягом навчального дня, тижня, року, оберігає нервову систему від перевтоми, підвищує загальний опір, створює сприятливі умови для фізичного і психічного розвитку.

Основними компонентами режиму є такі: сон, перебування на свіжому повітрі (прогулянки, рухливі ігри, фізкультурні вправи і спорт), навчальна діяльність у школі і вдома, відпочинок на вибір (вільний час), приймання їжі, особиста гігієна [9]. Головним в розпорядку дня має бути розумне чергування розумового та фізичного навантаження і праці та відпочинку.

Однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, об'єм якої з кожним роком зменшується. Урок фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності лише на 11 – 13 %.

Природна потреба дитини в рухах починає помітно знижуватися в середніх класах, а в старших класах все більша кількість школярів не бажає займатися фізичною культурою. Отже, дуже важливо своєчасно сформувати у дітей потребу в систематичній фізичній активності. Найсприятливішим для цього вважається молодший шкільний вік, оскільки в цьому віці відбуваються значні зміни у фізичному і психічному розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, формуються майбутні навички, погляди на життя, інтереси, риси вдачі і свідомості. Багатьма науковими дослідженнями підтверджено той факт, що загальна рухова активність дітей зі вступом до школи знижується в декілька разів. Для сучасних загальноосвітніх навчальних закладів вкрай актуальним постає питання формування у школярів культури збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя.

На фізичну культуру школяра слід покладатись не тільки як заняття руховими вправами і процедурами загартовування. Поняття "фізична культура" включає ще й широке коло розумінь, які відносяться до занять про правильний режим раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. Можна сказати, що фізична культура школяра – це принцип його відношення до здоров'я, до розвитку і збереженню можливостей свого організму. На основі цього принципу будується повсякденне життя учнів. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей. Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їх здоров'я. У процесі фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школярів [8; 12].

Згідно з "Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи", система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми: уроки фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня); позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання); позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках); самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкільних і дворових майданчиках, стадіонах [2].

Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів. Вони обов'язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи) [4].

Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Всі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позакласної роботи, повинні відповідати головній вимозі – сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом. Здоров'я дитини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань [3; 11].

Здоровий спосіб життя містить такі основні елементи: працездатність людини, раціональну організацію життєвого ритму (режиму праці і відпочинку), культури харчування, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, викорінювання шкідливих звичок, профілактику розповсюдження інфекцій, що передаються статевим шляхом та ін.

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Одним з пріоритетних завдань нового етапу реформи системи освіти має стати формування в учнів цінностей здоров'я і здорового способу життя. Процес формування в учнів цінності здорового способу життя повинен здійснюватися як культурна діяльність і супроводжуватися культурно особистісною освітою. Поряд з ціннісної орієнтацією на здоровий спосіб життя, молодший школяр має придбати певний комплекс знань, умінь і навичок зберігання і зміцнення свого здоров'я.

Здоров'я дітей і молоді перебуває під значним впливом навколишнього середовища, при цьому вплив зовнішніх чинників на організм, що розвивається, є більшим, ніж організм дорослої людини. У країні відсутня мода на здоров'я. Засобами масової інформації тиражують шкідливі звички, насильство, звертаючи мало уваги на формування гармонійно, фізично і духовно розвиненої людини.

Одним із головних завдань сучасної школи є створення оптимальних умов для розуміння дітьми переваг здорового способу життя, заохочування до здобуття знань, умінь і навичок збереження здоров'я; стимулювання до самостійного й усвідомленого вибору життєвої позиції; швидке й ефективне поширення знань про здоров'я. Адже воно є основою життєвого успіху для кожної людини.

Висновки. Головні підвалини здоров'я закладаються в дитячому та юнацькому віці. З дитячих років потрібно піклуватися про своє здоров'я, виробляти навички здорового способу життя, опановувати знання з гігієни та першої медичної допомоги. Проте здоров'я людини залежить не тільки від біологічних знань про свій організм, але є також результатом самодисципліни та самовиховання, певних норм поведінки, що мають стати для неї звичними та природними. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який загартовує і водночас захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я.

Від ставлення людини до свого здоров'я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Навчити молодших школярів берегти і зміцнювати своє здоров'я – одна з найважливіших проблем сучасної школи. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок, формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Ефективність формування здорового способу життя прямо пов'язана з активним залученням учнів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формуванням у них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Використані джерела

1. Амонашвили Ш. А Педагогика здоровья / Амонашвили Шалва Александрович. – М.: Педагогика, 1990. – 278 с.
2. Герасимова Т. В. Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури / Т.В. Герасимова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. № 10. – С. 25-27.
3. Демінська Л.О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л.О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. проф. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 10. – С. 90-92.
4. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (ВВР). – 1994. – № 14. – Ст. 80.
5. Колбанов В. В. Валеологічна освіта у початковій школі / В. В. Колбанов // Початкова школа. – 1999. – № 1. – С. 41 – 43.
6. Кондратюк С.М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя. – дис. … канд. пед. наук: 13.00.07. / Кондратюк Світлана Миколаївна. – Суми, 2003. – 152 с.

7. Лісун О.І. Формування позитивної мотивації здорового способу життя / О.І. Лісун, А.Б Растроста // Виховна робота у професійно-технічних навчальних закладах : щомісячний науково-методичний веб-журнал. – Липень 2010, Суми. – 100 с.
8. Носко М. О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко – К. : "МП Леся", 2013. – 160 с.
9. Омельченко Л.П. Здоров'я творча педагогіка / Л.П. Омельченко, О.В. Омельченко. – Х.: Вид. група "Основа", 2008. – 205, [3] с.: іл. – (Серія "Адміністратору школи".)
10. Свириденко С. О. Формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя засобами навчально-виховної роботи / С.О. Свириденко // Теоретико-методичні засади проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць . – К.: Волинь, 2003. – С. 161-166.
11. Фізична культура на виробництві / за ред. В.І. Семенова. – М., 1986. – С. 15-18.
12. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.

Nosko Y.

THEORETICAL ASPECTS OF FORMING SCHOOLCHILDREN HEALTHY LIFESTYLE IN GENERAL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS

The article deals with theoretical aspects of forming a healthy lifestyle for students of general secondary school. The basic healthy lifestyle components of students are analyzed. It is marked that a problem of saving health, forming healthy lifestyle, is meaningful and actual in the education system reform conditions. Attention is accented on teachers and parents that they must constantly underline the large role of hardening in preventing illnesses, strengthening of children's health, inducing them to the systematic use of hardening procedures.

The process of raising the students' conscious attitude towards their own health and the health of other people is carried out through the transmission knowledge and the formation of skills and skills for strengthening and maintaining health, implementing practical actions of a healthy lifestyle. The main goal is to form a conscious attitude towards the personal health, environment and other people's health of teachers, students and their parents. The child's health also depends on the level of her knowledge and practical skills in using the health-improving forces of nature (including the cold) to enhance health and disease prevention.

The healthy lifestyle contains such basic elements: capacity of man, rational organization of vital rhythm (work and rest), nutrition culture, optimal motor regimen, personal hygiene, hardening, eradication bad habits, prophylaxis the spread of infections which are passed a sexual way, etc.

Children's and young people health is under considerable influence of environment. The media circulates harmful habits, violence, paying little attention to the formation of a harmonious, physically and spiritually developed person.

The basic foundations of health are laid in children and adolescents. You should take care of your health, develop a healthy lifestyle's skills, learn from hygiene and first aid from childhood. However, human health depends not only on the biological knowledge of your body and organism, but is also the result of self-discipline and self-education, certain norms of behavior that should become habitual and natural.

***Key words**: health, forming, healthy lifestyle, physical education, schoolchildren, general educational establishments, day mode, hardening.*

Стаття надійшла до редакції 21.08.2017