

УДК 373.3.016:796.012.6

Носко М. О., Гришко Ю. Ю., Носко Ю. М., Дейкун М. П.

## РУХОВИЙ РОЗВИТОК ТА СТАН ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*У роботі розглядаються основні принципи та вимоги сучасного розвитку та стану здоров'я школярів і студентів навчальних закладів. Рухова функція відноситься до найдавніших і головних функцій життєдіяльності людини. За даними ВООЗ на початок XXI століття 10% населення земної кулі складають люди з вадами здоров'я, 100 млн. з них – це діти-інваліди. В Україні на даний період нараховуються більш ніж 2,8 млн. інвалідів, що складає 5,4% населення. Здоров'я нації – показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства. Лише освіта і наука в тісній співпраці можуть за допомогою фізичного виховання дітей і молоді в закладах освіти значною мірою вирішити проблему збереження здоров'я населення та його національного самоусвідомлення.*

**Ключові слова:** розвиток та стан здоров'я школярів, фізичне виховання, рухова функція, фізичне виховання студентів, збереження здоров'я населення.

Відповідно до Конституції України та цілої низки законодавчих актів наша держава повинна забезпечувати людей з різними нозологіями, відповідно до їх бажань та інтересів, доступність та безоплатність освіти у державних та недержавних навчальних закладах на рівні, що відповідає індивідуальним здібностям та можливостям.

Підтримка навчання студентів з особливими потребами існує в усіх розвинених країнах світу (США, Німеччині, Великій Британії, Данії, Канаді, Польщі, Росії). Вона розпочалась відповідно до всесвітньої програми дій відносно інвалідів, прийнятої Генеральною Асамблеєю ООН в її Резолюції 37/52 від 3 грудня 1982 року і здійснюється згідно зі Стандартними правилами забезпечення рівних можливостей для інвалідів (Резолюція ГА ООН 48/96 від 20 грудня 1993 року) [1, 5].

Відродження України неможливе без формування національної свідомості народу, насамперед, дітей та молоді. Повноцінно це завдання можна вирішити лише в контексті національного виховання, невід'ємною складовою, а інколи і методом якого, є фізичне виховання. Здоров'я нації – показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства. Згідно з резолюцією ООН №38/54 від 1997 року здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер державної господарської діяльності, індикатором якості життя суспільства. Лише освіта і наука в тісній співпраці можуть за допомогою фізичного виховання дітей і молоді в закладах освіти значною мірою вирішити проблему збереження здоров'я населення та його національного самоусвідомлення. Найголовніше в цьому процесі – досягти гармонійного розвитку [4].

Пошук шляхів формування, зміцнення та збереження здоров'я населення є одним з пріоритетних напрямів державної політики України, що підтверджується низкою нормативно-правових документів (Закон України "Про освіту", "Про середню освіту", "Про фізичну культуру та спорт", "Державна політика в галузі освіти", "Освіта України XXI століття" та ін.) [6].

Перманентною проблемою для фахівців фізкультурно-спортивної галузі й надалі залишається низька залученість молоді до цінностей фізичної культури. Статистичний аналіз стану здоров'я учнівської молоді України засвідчує щорічне зростання кількості школярів і студентів, яких за результатами медичного огляду скеровують для занять фізичними вправами до спеціальних медичних груп. Останніми роками їх побільшало на 41% [6]. Колектив українських авторів провів опитування учнівської молоді в межах міжнародного проекту "Health behaviour school-aged children" (HBSC) і встановив, що рухова активність (регулярні заняття фізкультурою) серед молодих українців не досить поширена: лише 22% учнівської молоді (28% – серед хлопців, 16% – серед дівчат) є фізично активними, адже в їх розпорядку дня відводиться хоча б одна година на день фізичним вправам. Недостатність фізичної активності здебільшого поєднується з тривалими малорухливими заняттями (щоденно в будні дні до чотирьох годин на день своє дозвілля проводять перед екранами телевізорів від 62,5 до 78% опитаних, залежно від типу навчального закладу, у вихідні – 57-70%) [4, 5, 7]. На думку науковців, причина такої ситуації криється в тому, що

"Учні/студенти погано розуміють, що недостатня фізична активність є одним з основних факторів ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, і це вже обумовлено не стільки нестачею знань, скільки браком загальної культури з фізичного виховання значної частини населення [7].

Такий брак загальної культури фізичного виховання (коли не закладено в дитинстві та молодості основи здоров'язбережувальної поведінки) виливається, згідно ВООЗ, у дві третини випадків передчасної смерті і третину загального "тягаря хвороб" серед населення світу. А це вкотре підкреслює необхідність орієнтувати молоде покоління на аксіосферу фізичної культури. Без цього не варто очікувати національного успіху, адже такі життєві цінності як здоров'я, активне довголіття та реалізація людської індивідуальності на цій основі дедалі частіше стають критеріями соціального прогресу суспільства. На сьогодні порівняно з країнами ЄС Україна відстає в тривалості життя мінімум на десять років. Окрім того Україна належить до тридцяти країн світу, населення яких стрімко старіє. То про які економічні зростання можна говорити без головного ціннісного компонента – здоров'я нації? До того ж при всіх цих бідах у сучасних українських реаліях вижити може лише здорова, оптимістично налаштована людина, котра має сили бунтувати в абсурді життя [1].

С. М. Бацунов пише: "Здоров'я як таке тепер розуміється інакше; зараз уже ніхто не говорить про необхідність обережно ставитись до свого тіла й у жодному випадку не порушувати рівновагу організму. Здоров'я сьогодні – це те, що дозволяє вести напружене життя, що припускає випадкові або навмисні порушення цієї рівноваги. Здоровою вважається людина, здатна йти на ризик і долати небезпеки [7].

Тому зараз конче необхідно перейти до безпосереднього формування ціннісних орієнтацій молоді на фізичну культуру, впливаючи при цьому на тілесно-духовний світ особистості.

Одним із найкращих пропагандистів цінностей фізичної культури є освіта. У Білій книзі національної освіти України вказано, що "Робота з формування здорового способу життя учнів та студентів має об'єднувати дві взаємопов'язані складові:

- 1) прийняття ними цінностей здорового способу життя (пропагандувальна складова);
- 2) здобуття ними знань і набуття умінь і навичок, необхідних для самостійного виконання його вимог (змістовно-інформаційна і практична площини)" [7].

Велику тривогу викликає стан дітей і молоді, яка навчається. До 30% дітей, які вступають до школи мають низький рівень шкільної зрілості, тобто в них є очевидні недоліки фізичного розвитку і стану психіки; 17-19% учнів мають надмірну вагу; до 12% школярів потерпають від гіпертонії, до 50% мають порушення різного ступеня в опорно-руховому апараті [2].

Дані, які наводить П. А. Виноградов, підтверджує А. П. Душанін, що за даними фахівців, патологія репродуктивної системи вже є у 7-12% дівчат. Гінекологічна патологія була виявлена у 8,5% школярок і 15% у дівчат, які навчаються в профтехучилищах. У активному репродуктивному віці гінекологічна патологія виявляється у 40-60% жінок. Відсоток нормальних пологів складає 45,3%. Звертає на себе увагу зростання материнської смертності при різкому зниженні народжуваності. І це за умови, що материнська смертність до 15 разів вище, ніж в розвинених країнах [4].

Тривалі наукові дослідження виявляють погіршення стану здоров'я школярів, погіршується їхній фізичний розвиток, нервово-психічний стан, збільшується захворюваність гастроентерологічного профілю (гастрити, коліти, виразкова хвороба, вегето-судинна дистонія, алергія та анемія). При цьому з переходом у кожний наступний клас стан здоров'я школярів погіршується. Близько 45% хлопців призовного віку страждають захворюваннями, які перешкоджають службі в Збройних Силах [4].

Проте навіть розгляд проблеми охорони здоров'я народу і ухвалення рішень на урядовому рівні, не змінив ситуації на краще. За період навчання в школі стан здоров'я дітей погіршується в 4-5 разів, в два рази зростає кількість хронічно хворих дітей.

Розглянемо причини цього явища. У ряді публікацій [1,3,6] наголошується, що джерелами загрози для здоров'я є:

- умови і спосіб життя – 50-55%;
- стан навколишнього середовища – 20-25%;
- генетичні чинники – 15-20%.

Багато авторів стверджують, що від стану медицини і охорони здоров'я залежить лише 10-15% соматичного компоненту здоров'я.

Таким чином, джерела загрози для здоров'я дитячого населення коріняться у першу чергу в умовах життя, способі навчання і виховання. Тому багато вчених підкреслюють необхідність участі системи народної освіти у вирішенні питань охорони здоров'я дітей. Народна освіта, напевне,

найбільше з-поміж інститутів суспільства несе в собі суперечності, позитивні й негативні тенденції суспільного розвитку.

Різке загострення економічних, екологічних, соціальних та інших проблем, зростання негативного впливу засобів масової інформації, зміна режиму роботи шкіл і зростання інформаційного потоку негативно позначаються на психофізичному стані дітей. Необхідність модернізації системи навчання і виховання призвела до появи нових альтернативних систем навчання, які не встигли пройти фізіолого-гігієнічну і психолого-педагогічну експертизу. Внаслідок нововведень, передбачених цими системами, у дітей виникають перевантаження, посилюються негативні тенденції в здоров'ї.

На думку низки вчених, систему шкільної освіти слід кардинально змінювати; слід зробити крок в наступну педагогічну цивілізацію, основою якої буде система навчання, яка зберігає здоров'я. Метою такого навчання є формування здорової людини, здатної гранично довго і щасливо жити в суспільстві, що, зокрема, передбачає формування здоров'я кожної дитини відповідно до спадковості за принципом доцільності.

Стратегією системи навчання, яка зберігає здоров'я, є своєчасний і повний розвиток всіх конституційно-спадкових позитивних задатків і корекція негативних. Особливу увагу при цьому слід приділяти при цьому фізичній культурі. Остання думка підкреслюється не тільки вченими, але й вітчизняними нормативно-правовими документами. Так, в "Основах Законодавства України про охорону здоров'я" наголошується: "Здоров'я школярів, як і інших груп населення, соціально обумовлене і залежить від багатьох чинників: відсутність належних санітарно-гігієнічних умов в багатьох школах, незадовільна матеріально-технічна база загальноосвітніх шкіл, зростаюче навчальне навантаження, слабка організація, а деколи і недостатність продуктів харчування в школах, недостатні заняття фізичною культурою і спортом в школах та ін.". Вважаємо за необхідне навести також наступну цитату з "Положення про середній загальноосвітній навчально-виховний заклад": "Проблема фізичного виховання заслуговує особливої уваги. Вона має безпосереднє відношення до здоров'я, здорового способу життя, етичного виховання населення, відмови від шкідливих звичок, формування позитивних морально-вольових якостей. Існуючі норми занять фізичною культурою (2-3 рази на тиждень) явно не вирішують проблему фізичного виховання...". Необхідні нові педагогічні технології вирішення цієї проблеми [4].

Вважаючи основним завданням профілактичної медицини боротьбу з неінфекційними захворюваннями, вчені і фахівці [3, 4, 6] вважають фізичну активність одним з головних чинників, які позитивно впливають на стан здоров'я. Автори відзначають негативний вплив на здоров'я гіпокінезії і до першочергових дій з охорони здоров'я відносять створення належних умов для занять фізичною культурою і спортом всього населення.

В "Основах законодавства України про охорону здоров'я" особливо наголошується на тому, що "найбільш ефективний шлях приборкання і зниження високої поширеності неінфекційних захворювань – попередження появи чинників ризику і їх корекція на ранньому етапі, тобто в дитячому і підлітковому віці". У зазначеному документі підкреслюється необхідність залучення педагогів до охорони здоров'я дітей. Програми профілактики неінфекційних захворювань серед дітей і підлітків повинні бути частиною широкої програми охорони і зміцнення здоров'я населення, що враховує такі чинники, як психологічне навантаження в освітній установі (навчальні програми, чисельність колективу, розклад занять), санітарно-гігієнічні умови, діяльність служби охорони здоров'я.

Повертаючись до інших педагогічних проблем охорони здоров'я дітей і студентів, слід перш за все відзначити факт визнання ВООЗ основним напрямом діяльності "дослідження детермінанти, яка обумовлює зміну здоров'я, соціальних обставин, поведінки, установок населення, а також етичних і екологічних аспектів зміцнення і охорони здоров'я" [2].

**Висновки:** отже, основним завданням дослідження шляхів збереження здоров'я школярів та студентів є педагогічна профілактика. Визначено, що серед негативних чинників ризику для здоров'я учнів сучасних загальноосвітніх закладів є: зниження рухової активності внаслідок згортання фізкультурно-масової роботи, переважання пасивного відпочинку, нерациональне харчування, широке поширення шкідливих звичок, ранні статеві стосунки, психологічний дискомфорт; незадовільна матеріально-технічна база шкіл, що у більшості випадків не дозволяє створити умови і режим навчально-виховного процесу відповідно до гігієнічних вимог. Спостерігається тенденція до збільшення хронічних захворювань серед учнівської та студентської молоді, пов'язаних з наявністю функціональних відхилень в діяльності серцево-судинної системи й зростання нервово-психічних розладів.

Установлено, що саме навчальні заклади, змістом існування яких є передача знань, розвиток різноманітних навичок та формування професійних компетентностей, є ідеальним соціальним

інститутом для системного і систематичного вивчення їхнього впливу на здоров'я дітей, підлітків та молоді. Успішне вирішення даної проблеми можливе також за умови функціонування всього навчального закладу, як осередка формування здорового способу життя, школи здоров'я, широкого застосування здоров'язбережувальних технологій.

### Використані джерела

1. Адирхаєв С. В. Теоретико-методичні основи рухової діяльності, підвищення рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я : автореф. на здобуття наук. ступеня док. пед. наук : 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Адирхаєв С. В. – Чернігів, 2015. – 32 с.
2. Дейкун М. П. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник / М. П. Дейкун. – К. : СПД Чалчинська Н.В., 2015. – 212 с.
3. Могильний Ф.В. Педагогічний контроль фізичного розвитку учнів основної школи на уроках фізичної культури : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Ф.В. Могильний. – Чернігів, 2015. – 20 с.
4. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : Монографія / Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. – К. : СПД Чалчинська Н. В., 2014. – 300 с.
5. Носко М. О. Формування здорового способу життя : навчальний посібник / Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. – К. : МП Леся, 2013. – 160 с.
6. Носко Ю. М. Розвиток рухових якостей школярів початкової школи на уроках фізичної культури : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Ю. М. Носко. – Луганськ, 2014. – 20 с.
7. Саїнчук М. Здоров'я у дискурсі ціннісних орієнтацій учнівської молоді (до проблеми підвищення культурологічної цінності фізичної культури в освітньому просторі / М. Саїнчук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – Львів : Львівський державний університет фізичної культури. – 2014. – №4 (18). – С. 10-17.

*Nosko M. O., HryshkoYu. Yu., NoskoYu. M., Deikun M. P.*

### MOTOR GROWTH AND PUPILS' AND STUDENTS' STATE OF HEALTH IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*The main principles and demands of the modern growth and pupils' and students' state of health in institutions are described in the thesis. Motor function is one of the oldest and the most important functions of human activity. According to the world organization of health protection in formation in the early XXI century 10% of the world population are people with health problems, including 100 million of children-invalids. Currently more than 2.8 million invalids in Ukraine are counted representing 5.4% of the population. Nation health is the civilization index of the country that reflects social-economic state of the society. Only education and science in close cooperation by means of physical education of children and youth in educational institutions can solve the problem of health saving of the population and its national consciousness. Ukraine is impossible without revival of national consciousness of the people, especially children and youth. Fully this problem can be solved only in the context of national education, an integral part of, and sometimes by which is physical education. The main objective of the study ways to preserve the health of pupils and students are teaching prevention.*

*Determined that among the negative factors of risk for the health of students of educational institutions today are: reduction of motor activity due to folding sports and media work, the prevalence of passive recreation, poor nutrition, widespread bad habits, early sexual, psychological discomfort; poor physical infrastructure of schools, which in most cases is not to create a regime for the educational process in accordance with hygiene requirements.*

*There is a tendency to increase in chronic diseases among pupils and students associated with the presence of functional abnormalities in the cardiovascular system and increase in neuro psychiatric disorders.*

*It is established that it is education, meaning the existence of which is the transfer of knowledge, development of various skills and professional competences formation is ideal social institution for regular and systematic study of their impact on the health of children, adolescents and youth. The successful solution of this problem can be also provided all functioning of the institution, as the focus of a healthy lifestyle, school health, widespread use of technology.*

**Key words:** *growth and health state of pupils, physical education, motor function, students physical education, population health saving.*

*Стаття надійшла до редакції 14.01.2017 р.*