

5. О политике Всемирной организации здравоохранения. "Здоровье для всех до 2000 года" // Медицинские вести. - 1997. - № 1. - С. 22-23.

## **ВПЛИВ ГІПОДИНАМІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО ШКОЛЯРА**

*Денисовець Т.М.<sup>1</sup>, Гладка В.М.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

<sup>2</sup>ЗОШ I-III ступенів №10 м. Полтави

Сучасний етап розвитку суспільства в Україні характеризується зростанням захворювань, різким зниженням працездатності організму, особливо зниження рухової активності молоді. Причини зростання захворюваності студентів необхідно шукати в системі шкільної освіти, у виявленні тих факторів навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи й не створюють належних умов для задоволення потреб учнів у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації. Аналіз динаміки стану здоров'я школярів в останні десятиліття показує стійку тенденцію до погіршення вже в дитячому і юнацькому віці цього неоціненого надбання кожної людини, що є водночас передумовою її соціальної повноцінності, активного довголіття, продуктивного вкладу в життя своєї родини, українського народу в цілому. За даними Міністерства охорони здоров'я України, серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму – у 50%, функціональні відхилення серцево-судинної системи – у 26,6%, нервово-психічні розлади – у 33%, захворювання органів травлення – у 17%, захворювання ендокринної системи – у 10,2% школярів. Слід відзначити, що кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, за даними літератури, становить від 5 до 15%. При цьому здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення.

Актуальною проблемою сучасної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я. Сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я учнів як за допомогою організації і здійснення особистісно орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеологічних принципів, так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Не випадково гасло «Здоров'я через освіту» на сьогодні залишається досить актуальним і важливим.

У зв'язку з тим, що здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення, це вимагає пошуку методів і шляхів його збереження, зміцнення та формування за умови створення здорового середовища, психологічного комфорту й системно організованої оздоровчої виховної роботи в закладах освіти. Особистісно зорієнтоване виховання забезпечує підлітку право на свободу вибору ціннісної позиції, на цінність людського духу й життя взагалі, на можливість його дійового здійснення за наявності в нього установки на подолання дисгармонії в досвіді, поведінці, спілкуванні, діяльності (І.Д. Бех) [1].

Науково-технічний прогрес зумовив малорухомий, психічно і емо-

ційно напружений характер виробництва. Адже за історично короткий час (всього 50 – 60 років) частка важкої м'язової праці в процесі виробництва скоротилася майже у 200 разів. Навіть діти відчують це на собі. Збільшення навчальних програм і предметів зумовлює зростання навчального навантаження в школі і вдома. Школяр вже більшу частину доби сидить або лежить. Такий малорухливий спосіб життя особливо небезпечний у молодшому шкільному і підлітковому віці, коли закладається фундамент здоров'я на все життя. Гіподинамія зумовлює переважання процесів гальмування в центральній нервовій системі над процесами збудження, що може спричинити сповільнення фізичного і психічного розвитку школяра.

Упроваджені в США та країнах Європи загальнонаціональні програми, спрямовані на боротьбу із серцево-судинними захворюваннями внаслідок залучення населення до занять фізичною культурою, а також пропаганду і виховання навичок раціонального харчування та на відмову від шкідливих звичок, привели до значного зниження смертності.

В Японії інтенсивним фізичним тренуванням (велосипед, плавання, біг, спортивна ходьба) займається близько 80 % дорослого населення. У раціоні японців переважає рослинна їжа, риба та продукти моря. І як результат - в цій країні найвища в світі тривалість життя і найнижча смертність.

Значну увагу активному відпочинку приділяє населення й інших країн. У Канаді та США заохочується активна рухлива поведінка дорослих, дітей та підлітків у вільний від роботи та занять час. Так, у школах під час перерв, особливо під час великої обідньої перерви, яка триває одну годину, школярам видають бадмінтонні й тенісні ракетки, м'ячі, влаштовують міні-турніри між командами класів з баскетболу, футболу, волейболу тощо.

На жаль, в Україні популярність активного руху людини значно нижча. Ми рідко можемо побачити людей, які б їхали на роботу чи навчання на велосипеді або на роликівих ковзанах, спортивні майданчики і зали часто порожні. На це є об'єктивні та суб'єктивні причини.

Отже, загострення проблеми відставання освіти від вимог життя, що постійно динамічно змінюються, ускладнюються й розширюються у своєму спектрі, призвело до актуалізації проблеми валеологічної грамотності, яку потрібно впроваджувати для батьків, які з перших дитячих кроків повинні виховувати у них особисту гігієну і рухову активність; для вихователів дитячих садків і учителів. Тільки у такому комплексі праці ми можемо рівень здоров'я школярів підняти на декілька сходинок уверх.

#### Література

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: наук.-метод. посіб. / І.Д. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.