

маси тіла і окружності грудної клітки. Відхилення від норми одного з цих показників відіграє суттєву роль у пропорційності статури юнаків. За нашими даними на всіх курсах виявлені різні величини сум показників ОГК і маси тіла, які відповідають нормам пропорційності.

Усі отриманні показники увійшли до загальної суми балів, за якою був оцінений рівень фізичного здоров'я: на I курсі середній рівень кількісних показників стану соматичного здоров'я (7-11 балів) становить 26,8%; нижчий від середнього (4-6 балів) – 56,4%; низький (3 бали і нижче) – 16,6%; 2-го курсу – 14,7% – вищий від середнього (12-15 балів), 31,4% – середній, нижчий від середнього – 23,7%, низький – 30,6%; 3-го курсу – відповідно 8,9%, 20,2%, 39,1%, 30,9%.

Межі показників рівня здоров'я, зорієнтованих на врахування ЧСС і АТ (індекс Робінсона), є більш розширеними. Розмах значень за бальною оцінкою цих показників коливається в межах від – 4 до + 4 балів, що дає змогу рекомендувати як критерії ефективності відновлюваного курсу саме такі показники.

Викликає зацікавлення співвідношення виявленого кількісного рівня здоров'я та офіційних результатів обстеження. Логічно було б вважати, що студенти з таким фізичним розвитком повинні мати низький рівень здоров'я. Але результати визначення кількісних показників здоров'я не дають підстав для такої аналогії.

Висновки. Отже, у визначенні соматичного здоров'я студентів не встановлено певних тенденцій: за одними показниками кількісних величин мають певну перевагу студенти молодших курсів, за іншими – старшокурсники.

З огляду на це можна висловити припущення, що сума балів для визначення рівня соматичного здоров'я студентів може бути інформативним показником для проведення клініко-фізіологічних досліджень, що використовуються у практиці охорони здоров'я.

У подальшому перспектива дослідження з даного напрямку може охоплювати більш поглиблений аналіз рівня індивідуального здоров'я студентської молоді, факторів які впливають на низький рівень соматичного здоров'я студентів.

Перелік використаної літератури

1. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
2. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. – М., Издательский центр «Академия». – 2008. – 192 с.
3. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М. М. Фіцула. – 2-ге вид., доп. –К. : Академвидав, 2010 – 456 с.

АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Ангеліна Галина Євгенівна
м. Покровськ*

*Я не боюся ще раз повторити: турбота
про здоров'я – це найважливіша справа вихователя.
Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя,
світосприймання, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили.
В.О.Сухомлинський*

Анотація. У статті розглянуті аспекти здоров'язберезувальних технологій, розкриті та охарактеризовані шляхи щодо впровадження їх у сучасній шкільній освіті.

Ключові слова: здоров'язберігаюча педагогіка, здоров'язберезувальні технології, здоров'я.

Серед основних цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров'я. Останніми десятиліттями світова наука відносить проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола глобальних проблем, розв'язання яких зумовлює характеристики майбутнього розвитку людства й навіть сам факт подальшого існування його як біологічного виду.

Сьогодні здоров'я розглядається як стан повного фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя людини. Знайти своє місце в мінливому світі, виявити власні

здібності, мати життєву перспективу, стати корисною суспільству може тільки та людина, яка фізично розвинена, соціально адаптована, психічно врівноважена, має духовну основу.

Здоров'я є елементом індивідуальної культури життєдіяльності людини. Ця культура визначається рівнем розвитку вмінь і навичок, що сприяють збереженню, зміцненню й відновленню здоров'я людини, реалізації з цією метою внутрішніх резервів її організму. Культура здоров'я відбивається у специфічних формах і способах життєздатності особистості, які виробляються, починаючи з раннього дитинства, і реалізуються протягом усього життя.

Останнім часом викликає занепокоєння катастрофічне погіршення здоров'я учнів. Наша держава на найвищому рівні визначає, що кожна шоста дитина в Україні народжується з відхиленнями у здоров'ї, а за час навчання школярі втрачають щонайменше третину свого здоров'я: погіршується зір, слух, постава; зростає кількість випадків невротичних розладів, захворювань травної системи тощо. Така ситуація викликає занепокоєння, оскільки здоров'я молодшого покоління є фундаментом його подальшого благополуччя в житті, запорукою конкурентоспроможності на ринку праці, а здорова молода особистість - запорукою стабільного розвитку нашої країни.

Численні дослідження останніх років доводять, що кожна третя дитина, яка приходить у перший клас, має ті чи інші відхилення в стані здоров'я. До того ж ранній початок систематичних занять у школі, значна інтенсифікація навчального процесу призводить до збільшення навантаження на функціональні можливості організму дітей. За період навчання в школі кількість здорових дітей зменшується. За даними Міністерства охорони здоров'я України, серед дитячого населення за останнє десятиліття значно (майже в три рази) зросла кількість хронічних захворювань, які призводять до інвалідності. Це хвороби нервової, ендокринної, серцево-судинної, шлунково-кишкової, кістково-м'язової систем. Серед наших першокласників тільки 5-10% практично здорових дітей. Кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання майже у 2,5 рази.

Звісно, вирішення проблеми здоров'я підлітків потребує пильної уваги всіх батьків, представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоби зробити навчально-освітній процес здоров'язберігаючим. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України, створення здоров'язберегаючого освітнього простору.

Які ж фактори наносять шкоду здоров'ю учнів?

1. *Низький рівень мотивації на збереження та укріплення індивідуального здоров'я.* Зараз усе частіше можна почути твердження про відсутність культури здоров'я в Україні. Людина не прагне взяти на себе відповідальність за своє здоров'я.

2. *Звуження поняття «здоров'я».* Більшість спеціалістів користується визначенням терміну «здоров'я», даним ВООЗ, і часто має на увазі його фізичну складову, але забуває про соціально-психологічну та духовно-моральну складові життя. На сьогодні ще не розроблена комплексна система оцінки рівня здоров'я людини, що охоплює всі його складові. Важливо переломити цю тенденцію та керуватись визначенням здоров'я як багатогранного поняття, що включає всі три аспекти.

3. *Вплив несприятливих для здоров'я екологічних факторів.* За даними екологів, більша частина нашої країни – зони екологічного неблагополуччя. А це зумовлює шкоду для здоров'я.

4. *Вплив несприятливих для здоров'я антропогенних факторів.* До них належить широкий спектр патогенних впливів – від впливу електромагнітних полів у «павутині», де ми проводимо більшість життя, до соціально-психологічних впливів засобів масової інформації. Саме ці атрибути міського життя визначають походження значної частини неврозів, депресивних станів, психосоматичних захворювань, проявів агресії.

5. *Відсутність цілісної та цілеспрямованої системи формування культури здоров'я населення.*

6. *Недосконалість законодавчої, нормативно-правової бази, що регламентує діяльність з охорони здоров'я населення, а саме дітей і підлітків шкільного віку.*

7. *Несформованість культури здоров'я у викладачів, погіршення стану їх здоров'я.*

Модернізація освітньої галузі, що відбувається в державі, має на меті створення умов для особистісного розвитку та самореалізації кожного громадянина України. Одним із шляхів досягнення цієї мети є навчання школярів відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я людей, що їх оточують, як до найвищої цінності, формування через освіту здорового способу життя.

Вироблення належного ставлення до свого здоров'я є важливою умовою оздоровлення суспільства. І здійснювати його важливо зі школи, бо це єдина структура, через яку «проходить» усе населення країни, а навчально-виховний процес – систематизований процес, за допомогою якого можливо формувати мотивацію на здоровий спосіб життя. Тому роль школи у збереженні й зміцненні здоров'я визначальна.

Формування здорового способу життя через освіту виокремлено як один із пріоритетних напрямів державної політики у розвитку освіти.

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». Не викликає сумніву, що в розв'язанні проблеми формування здоров'я людини як стану її повного благополуччя в усіх аспектах – фізичному, психічному, соціальному й духовному – першочергове значення має школа.

Основна мета оздоровчої функції освіти:

- виявлення тенденцій у стані фізичного і психічного здоров'я учасників навчально-виховного процесу, прогнозування й корекція його розвитку на основі моніторингових досліджень;

- надання наукової, навчально-просвітницької і методичної допомоги педагогам у роботі з виховання в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої цінності, формування навичок здорового способу життя;

- забезпечення впровадження державного стандарту оздоровчої функції освіти.

- Завдання оздоровчої функції освіти:

- зняття навчального перевантаження учнів;

- організація фізичної активності учнів, профілактика гіподинамії;

- організація правильного харчування школярів під час їхнього перебування в школі;

- попередження шкідливого впливу на здоров'я учнів факторів, які безпосередньо пов'язані з навчальним процесом (профілактика шкільних хвороб);

- збереження і зміцнення психічного здоров'я учнів (попередження стресів, запобігання поширенню серед учнів шкідливих звичок, залежностей тощо);

- формування культури здоров'я учнів і компетентності педагогів з питань здоров'я і здоров'язберегаючих технологій.

В умовах сьогодення головним чинником погіршення здоров'я дітей у більшості випадків виступають педагогічні обставини, а саме: стресова тактика, інтенсифікація навчального процесу, невідповідність методик і технологій виховання віковим і функціональним можливостям дітей, нерациональна організація навчальної діяльності, функціональна некомпетентність педагога щодо питань охорони та зміцнення здоров'я, відсутність системи роботи з формування цінності здорового способу життя.

Діяльність освітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо сповна, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язбережувальні технології.

Аналіз сучасних інновацій дає можливість виокремити типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я. Виховання культури здоров'я – це виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я родини.

Основною метою формування культури здоров'я є створення єдиного простору для забезпечення активного формування культури здоров'я; організаційно-педагогічних, санітарно-гігієнічних умов збереження й зміцнення здоров'я учнів і викладачів; формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом створення комфортних психолого-педагогічних умов для всіх учасників навчально-виховного процесу.

Культура здоров'я учня – це інтегроване утворення особистості, що виявляється в її мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження й зміцнення свого здоров'я в усіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному) та розумінні здоров'я як цінності.

Технологія реалізації проблеми:

- вивчення психолого-педагогічної й методичної літератури з формування здорового способу життя та розвитку культури здоров'я;

- створення банку інформації, розробка системи виховних заходів;

- аналіз і підсумок отриманих результатів;

- презентація результатів і вироблення практичних порад;
- підготовка до друку рекомендацій, дидактичного матеріалу з досвіду роботи.

Форми роботи з учнями: години спілкування, тренінги, акції, свята, зустрічі, бесіди, конкурси, інструктажі з безпеки життєдіяльності, круглі столи, телефон довіри «Відверта розмова» тощо.

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язбережувального навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я. Аналіз здоров'язбережувальної діяльності закладів освіти України дозволив виділити складові моделі цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровлювальних та медичних заходів без відриву від навчального процесу; різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на учнів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу, нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку учнів;
- розробку та реалізацію програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги вчителям і учням у подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня, формування доброзичливих взаємостосунків у колективі вчителів;
- організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування всіх учнів закладу;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів і учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

Звісно, розв'язання проблеми збереження здоров'я учнів потребує значної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадкості.

Перший етап формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів характеризується поглибленням знань із медико-валеологічних дисциплін, самостійне вивчення стану свого здоров'я, рівня культури, індивідуальних особливостей організму. Закладається основа формування настанови на здоров'я, на активне ставлення до нього. На цьому етапі для вивчення початкового рівня культури здоров'я застосовуються такі методи психолого-педагогічного дослідження: спостереження та самоспостереження, бесіда, анкетування, диспути, ведення валеологічних щоденників тощо.

Другий етап характеризується самостійністю адекватного оцінювання свого стану здоров'я, рівня його культури. Він є надзвичайно важливим, оскільки підбиває своєрідний підсумок попереднього стану і націлює на наступний. Учні більше залучаються до самостійної роботи. Такі методи, як самооцінка, самоаналіз, самопрогнозування свого здоров'я дозволяють спрямовувати на пошук шляхів збереження і зміцнення здоров'я.

Третій етап характеризується дійовим, активним ставленням учнів до самих себе, до свого здоров'я. Створення необхідних умов для вироблення потреби в проведенні розроблених заходів, націлених на самооздоровлення організму та формування здорового способу життя.

Основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є гуманістичний підхід, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для готовності до сприйняття й адекватного реагування на виховні дії соціального середовища.

Рівень цієї готовності характеризується здатністю учнів перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спонування, мотиви поведінки з пробудженням їхньої самосвідомості й відповідальності за власну культуру.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «здоровий спосіб життя» як сценарій життєдіяльності, спрямованої на збереження та покращення здоров'я учнів. Важливим під час організації навчально-виховного процесу з учнями вважається забезпечення психоемоційного комфорту. На уроках та в позакласній роботі слід намагатися формувати такі якості особистості, що відповідають загальнолюдським цінностям.

Унаслідок тривалої одноманітної роботи під час уроку учні майже не рухаються, послаблюється їхня увага, різко знижується рівень сприйняття матеріалу, крім того, в класі поступово посилюється гомін. Діти втрачають інтерес до занять, стають неспокійними. Це

спричинено втому, що змінює перебіг нервових процесів у корі головного мозку.

Рухові вправи на уроках з метою фізичної розрядки, а також переключення уваги дітей з одного виду діяльності на інший, позитивно впливають на засвоєння нового матеріалу. Учитель повинен мати кілька типів вправ для фізичної розрядки:

- рухові вправи, що супроводжуються лічбою та іграми;
- рухові вправи з імітуванням віршованих текстів;
- самомасаж активних точок;
- вправи для очей.

Також доцільно використовувати віршові руханки для фізкультхвилинок і фонограми із великими, ритмічними мелодіями. Роботу з оздоровлення учнів не слід припиняти і після завершення уроків у класі, зокрема, проводити цікаві змагання, конкурси, ігри, вікторини та тематичні свята тощо. Із великим задоволенням учні беруть участь у підготовці виховних заходів, де самі вчаться бути здоровими.

Доцільно також практикувати бесіди з учнями, спрямовані на «відрив» дітей від комп'ютерів, повернення їх до активного здорового способу життя, пізнання себе, своїх можливостей в екстремальних умовах, подолання своїх страхів, невпевненості у собі, пошук спільної мови з однолітками, залучення їх до участі у гуртках, спортивних секціях тощо.

Найкращими «ліками» від рухового «голоду», що спостерігається у дітей молодшого шкільного віку під час навчання, є рухові ігри, які за змістом і формою прості та доступні дітям різних вікових груп. Великі перерви, за можливістю, слід проводити на свіжому повітрі.

Використання народних і рухливих ігор допомагає розв'язувати в комплексі питання фізичного, розумового, морального, естетичного та трудового виховання учнів.

Отже, формуючи культуру здоров'я учнів учитель повинен допомогти їм усвідомити важливість розумного, дбайливого ставлення до власного здоров'я, прищепити почуття відповідальності, розуміння, що саме здоров'я визначає якість життя; формувати прагнення бути здоровим; сприяти засвоєнню системи знань і практичних навичок здорового способу життя та безпечної поведінки.

Сучасні учні повинні усвідомлювати, що майбутнє кожного, як і держави в цілому, – за здоровими поколіннями, адже тільки фізично й морально здорова людина здатна творити і приносити користь собі та іншим людям.

Перелік використаної літератури:

1. Борисенко А. Організація і методика проведення фізкультурних хвилинок і фізкультурних пауз з учнями початкових класів // Фізичне виховання в школі. – 2002. - № 3.
2. Здоровье. Популярная энциклопедия / [Антонов Г. И др.]. – Мн.: «Белорусская советская энциклопедия» им. Петруся Бровки, 1990. – 668 с.
3. Кобилянський В. Спортивні та оздоровчі заходи в школі // Фізичне виховання в школі. – 2001. - № 1.
4. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ ст. // Освіта України. – 2002.- № 33.
5. Овчиннікова Н., Несторова М., Сосіна В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості // Фізичне виховання в школі. – 2001.- № 4.
6. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. Б. В. Петровский. – М.: Сов. Энциклопедия, 2001. – 704 с.
7. Профилактика. Как поднять настроение // АиФ. Здоровье. – 2014 - № 44 (28 октября – 3 ноября). – С.2
8. Савченко О. Реалізація оздоровчої функції школи // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2002.- № 4.
9. Сарапулова Е. Фізкультхвилинка – це серйозно // Фізичне виховання в школі. – 2003. - № 2.
10. Федоренко Л. Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. СПб.: КАРО, 2003.
11. Шахненко В. І. Причини погіршення здоров'я учнів / В. І. Шахненко, І. В. Котенко, С. І. Седіна, В. А. Удовицька, С. О. Цукатова // Науково-методичний журнал «Основи здоров'я». – 2014. - № 5. – С. 2-8.
12. Шахненко В. І. Тенденція погіршення здоров'я учнів / В. І. Шахненко, І.В. Котенко, С. І. Седіна, Л. І. Ланяк, М. П. Сидір // Науково-методичний журнал «Основи здоров'я». – 2014. - № 1. – С. 27-30.

ПІДГОТОВКА ВИКЛАДАЧА ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ДО ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Чорнусь Сергій Миколайович
м. Полтава*

Анотація. У статті описано місце здоров'язберігаючих компетенцій в структурі компетенцій педагога. Висвітлено особливості впливу цих компетентностей на професійну діяльність та стан професійного здоров'я педагога. Охарактеризовано когнітивний,