

Гуменна Ю.М.
*викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Проблема формування здорового способу життя підрастаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти. Згідно державної програми «Освіта» (Україна XXI століття) та «Національної доктрини освіти України у XXI столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.[3]

Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Адже, спостерігається негативна тенденція щодо погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Однією з головних причин цьому є відсутність співпраці педагогічного колективу та батьків, необізнаність батьків з даної проблеми, відсутність свідомого ставлення до свого здоров'я як школярів, так і їх батьків, неосвіченість вчителів щодо правильних форм та методів формування, зміцнення та укріплення здоров'я учнів. Тому проблема формування здорового способу життя дітей шкільного віку залишається актуальною та своєчасною.

Причина погіршення здоров'я школярів полягає не стільки в несприятливих умовах життя, скільки в недостатній увазі до створення відповідних умов педагогічного процесу, застосування здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих навчальних технологій.[6]

Разом з тим, ураховуючи існуючу тенденцію погіршення стану здоров'я дітей, розповсюдженість соматичних, нервово-психічних порушень здоров'я школярів, існування проблеми соціально-психологічної адаптації дітей та молоді, перед навчальними закладами постає завдання організувати навчально-виховний процес на засадах збереження здоров'я, розвивати професіоналізм педагогів щодо формування основ здорового способу життя, культури здоров'я, превентивного навчання і виховання дітей та учнівської молоді.

У системі освіти загальноосвітня школа є найціннішим скарбом кожного народу. Вона складає фундамент освіченості нації і багато в чому визначає ефективність її наступних сходинок освіти, перш за все вищої. В школах навчально-виховний процес спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо. Тому проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління займає провідне місце в шкільній практиці. Дана проблема постійно обговорюється на державному рівні. Україною прийнято ряд важливих державних документів, які спрямовані на зміцнення, формування та збереження здоров'я дітей, молоді та дорослих, формування соціально-активної, фізично здорової та духовно багатой особистості.[1]

Тільки з самого раннього віку можна прищепити дітям знання, навички та звички в області охорони здоров'я, які згодом перетворяться на найважливіший компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя всього суспільства.

Навчання здоровому способу життя – цілеспрямований, систематичний і організований процес. Саме така організація навчання сприяє формуванню уявлень про збереження здоров'я і навчить дітей відрізнити здоровий спосіб життя від нездорового, допоможе надалі берегти своє здоров'я і здоров'я оточуючих.[2]

Формування здорового способу життя включає в себе три основні цілі:

- глобальну – забезпечення фізичного і психічного здоров'я підростаючого покоління;

- дидактичну – озброєння школярів необхідними знаннями в галузі охорони здоров'я, прищеплення умінь, навичок і звичок, що дозволяють запобігати дитячий травматизм, що сприяють збереженню здоров'я, працездатності і довголіття;

- методичну – озброєння учнів знаннями фізіологічних основ процесів життєдіяльності людини, правил особистої гігієни, профілактики соматичних захворювань, психічних розладів, інфекцій, що передаються статевим шляхом, а також знаннями про шкідливий вплив на організм психотропних речовин.[7]

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням сучасної школи є: використання здоров'язберігаючих технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо.[4]

На сьогоднішній день існує чимало шкіл де не робиться ранкова зарядка, не дотримується режим дня, не виконуються гігієнічні вимоги, діти не завжди правильно харчуються, віддають перевагу солодкому, а не фруктам, овочам, часто нормально не снідають. У зв'язку з цим самі учні у 67 % випадків визначають своє здоров'я як задовільне, у 19 % – як незадовільне.

Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їх нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак у виконанні певної справи бере участь лише обмежена кількість м'язів і

суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів.[3]

Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їх вплив на всебічний фізичний розвиток дитини.

Одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання. Фізичне виховання стимулює не лише стан здоров'я, але пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. В процесі навчання молоді потрібно постійно виробляти не лише потреби, але й навички здорового способу життя. Фізична культура – це не лише спорт, перемоги та змагання, але й спосіб підтримання духовного життя людини, її прагнення до досконалості та здоров'я.[2]

Використання засобів фізичної культури у шкільній програмі займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого, у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами, різко знижується [3]. Важливо, щоб школярі усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них, тому що фізична культура поступово зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з культури, спорту, гри, щирого спілкування і відносин. Звідси зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність дітей перейти до організації самодіяльних форм занять фізичною культурою.

Фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя. На відміну від таких шкільних предметів як валеологія та безпека життєдіяльності, що містять знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, фізична культура дає можливість займатись формуванням здоров'я на практиці.

Останнім часом через різноманітність форм навчання, навчальних програм виникає потреба вивчення їх впливу на фізичне та психічне здоров'я дітей. Це актуальна проблема, оскільки окремі освітні моделі, програми, підручники можуть носити негативний вплив на здоров'я учнів або ж ніяк не сприяють його поліпшенню, оскільки не враховують основних наукових засад фізичного та психічного розвитку дитини. Тут потрібна діагностика. На нашу думку, сьогодні набуває актуальності і практичної значущості проблема створення педагогічних технологій, які б не лише зберігали, а й поліпшували здоров'я дітей. Саме тому метою навчально-виховної роботи в школі є формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки.[6]

Формування мотивації школярів до здорового способу життя буде успішним за умов: активізації позитивного ставлення до здорового способу життя, розширення знань учнів та набуття ними вмінь та навичок здорового способу життя, застосування сучасних педагогічних та соціально-оздоровчих технологій у процесі формування в школярів компетентнісного ставлення до власного здоров'я. Головною умовою успішної діяльності, спрямованої на формування навичок здорового способу життя, є спільна робота всього педагогічного колективу, батьків, учнів як на уроках, так і в позаурочний час.[5]

Здорова особистість формується у двох соціальних інститутах: сім'ї та школі. На сьогоднішній день школа не повністю реалізує головну мету виховання – формування здорової особистості, здатної зберегти своє здоров'я, а отже існує необхідність у залученні родини до вирішення проблеми формування здорового способу життя школярів. Перед тим, як займатися проблемами формування здорового способу життя учнів, необхідно вивчити ставлення сім'ї до цієї проблеми: як батьки піклуються про своє здоров'я та здоров'я дітей, чи вміють і прагнуть дотримуватися правил здорового способу життя, наскільки вони обізнані з цих питань, чи

дотримуються певних моделей здорового життя. Тому одним з завдань школи є активна просвітницька робота з батьками.[1]

Отже, здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Фактом є абсолютна безграмотність учнів, щодо здорового способу життя та його цінності, тому необхідно створити систему закладів, де підлітки мали б нагоду одержати кваліфіковані консультації з питань збереження здоров'я та його цінності і де б робота проводилась в трьох напрямках: робота з батьками; робота з вчителями; робота з учнями.[4]

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя / Т. Баєва // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир : ЖДПУ, 2002. – С. 172–173.
2. Бермудес Д. Використання ритмічної гімнастики в системі підготовки вчителів фізичної культури / Д. Бермудес // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2007. – Вип. 11. – С. 27–35.
3. Брилін Б. А. Педагогічні проблеми організації вільного часу / Б. А. Брилін // Психологія і педагогіка. – 1996. – № 4. – С. 72–76.
4. Булич Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посібн. / Є. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
5. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу / О. Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2007. – Вип. 11. – С. 13–15
6. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу / О. Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2007. – Вип. 11. – С. 13–15.
7. Герасимчук А. Ю. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою / А. Ю. Герасимчук, О. М. Ужеліна // Вісник

Чернігівського державного педагогічного університету імені Т . Г .
Шевченка . - Чернігів : ЧДПУ, 2006. – Вип . 35. – С . 440-442.