

Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вип. 44.– 646с. С. 5-7

28 лютого 2019 року 5 СТОР.

УДК 371 613.8

БІОЛОГІЧНІ НАУКИ

*Любов Корінчак
(Умань, Україна)*

ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПОЛІПШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ТА МОЛОДІ

Анотація.

Дана стаття присвячена вивченню питання поліпшенню стану здоров'я, формуванню свідомого ставлення дітей до занять фізкультурою та спортом та виховання в них навиків здорового способу життя

Ключові слова: учні, школа. молодь, здоров'я, навички здорового способу життя

Annotation.

This is a statute attributed to the vivchennya nutrition of the pol_pshennya who will become healthy, formulated by their children up to take fizkultroyuyu sports that vihovannya in them a healthy way of life

Key words: school, school. young, healthy, navyki healthy way of life

«Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до навколишнього його фізичного та соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, якщо вони не виходять за межі норми, і вносить свій внесок у благополуччя суспільства, співрозмірний з його здібностями. Здоров'я тому не означає просто відсутність хвороб: а, це щось позитивне, це життєрадісне і охоче виконання обов'язків, які життя покладає на людину», так писав ще в 1941 році американський теоретик медицини Генрі Ернст Сигерист.

Здоров'я людини – це життєва цінність, яка займає верхній щабель в ієрархічній системі якісних виявів кожної особистості: інтереси, ідеали,

гармонія, краса, сутність життя, досконалість, щастя, любов, творча праця, добробут та багато іншого. Іншими словами, стан здоров'я людини впливає і водночас зумовлює всі сторони та сфери життєдіяльності особистості біологічного, духовного й соціального поглядів.

Висвітленню сутності потреби здоров'я та різних аспектів здорового способу життя присвячені дослідження соціологів, медичних працівників, філософів, зокрема Амосова М.М., Апанасенко Г.А., Буліч Е.Г., Дубогай О.Д., Гончаренко М.С., Муравова І.В. та інших вчених [1, с. 21-27; 2, с.92-98; 5].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) прийняла означення, яке ґрунтується на уявленнях Г. Сигериста. До преамбули статуту ВООЗ (1948) держави-засновники цієї організації внесли таке положення: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад».

Здоров'я людини є одним із інтегральних показників, який визначається комплексом соціально-психологічних, медико-генетичних характеристик. Серед найважливіших факторів, що впливають на здоров'я особи, є навколишнє середовище, спосіб життя, ряд біологічних факторів (зокрема, здорова спадкоємність, відсутність віково-статевих і конституційних особливостей, які спричиняють виникнення захворювань), а також організація медичної допомоги.

Соціальними дослідженнями доведено, що на 50% стан здоров'я залежить від способу життя в широкому розумінні цього слова, 20% – визначається впливом навколишнього середовища, 20% – спадковістю і лише 8-10% – медичною допомогою. Істотне значення має також формування у дітей та підлітків правильного ставлення до свого здоров'я, а тому потрібно систематично проводити освітню роботу серед молоді, щоб підвищити її санітарно-гігієнічну культуру.

Сучасний етап розвитку суспільства в Україні характеризується зростанням захворювань, різким зниженням працездатності організму людини, особливо школярів. За даними Міністерства охорони здоров'я України, в 50% учнів спостерігаються функціональні відхилення у діяльності різних систем організму: у 26,6% – функціональні відхилення серцево-судинної системи, у 33%

– нервово-психічні розлади, у 10,2% – травлення. За даними літературних джерел, кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить від 5 до 15%. При цьому здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення. Однією з причин виникнення такої тенденції є особливості навчання у сучасній школі. З кожним навчальним роком збільшується обсяг та складність програмного матеріалу, що вимагає все більших сил і здоров'я для успішного оволодіння ним. Щоб зберегти, а тим більше зміцнити своє здоров'я в таких складних умовах, сучасні діти повинні багато знати про фізичну культуру та вміти використовувати її засоби. Незнання засобів або неправильне їх застосування може призвести до травм, переломи, зменшення захисних сил організму, різноманітних захворювань [3,4].

Наявність шкільних хвороб свідчить про те, що в навчальному режимі не враховуються основні положення гігієни. До типових професійних ознак навчальної діяльності учнів відносять: - високе нервове та емоційне напруження;

- великі сумарні затрати добового часу на навчання у школі та підготовку домашніх завдань (до 10-12 год. у старших класах), які в основному виконуються сидячи;

- надто низька рухова активність (за обсягом та інтенсивністю) у навчальний і позанавчальний час, перевага статичних навантажень;

- незбалансованість духовних (психічних) і фізичних навантажень у розкладі, й тижневому режимі багато часу відводиться переважно на розумову діяльність та дуже мало – на заняття фізичною культурою.

З кожним роком навчання у школі скорочується час перебування дітей на свіжому повітрі, оскільки провідним завданням освіти є оволодіння учнями основ наук, і тому режим шкільного дня повністю підпорядкований цьому завданню. Відповідно до такого режиму з 36 уроків на тиждень, два з яких відводиться на фізичну культуру. Це призводить до того, що рівень розумової активності дітей зі вступом до школи відразу різко знижується. За даними досліджень, 85% часу бадьорості старшокласників пов'язано із роботою сидячи. У процесі діяльності на загальноосвітніх уроках учні практично позбавлені можливості виконувати м'язові навантаження.

При тривалій роботі в положенні сидячи створюються несприятливі умови для діяльності внутрішніх органів: стискається грудна клітка, що утруднює роботу серця і легень, здавлюються органи черевної порожнини: шлунок, кишківник, печінка, нирки. В результаті тривалого сидіння, відсутності достатньої фізичної роботи порушується обмін речовин, знижується апетит. Дихання стає поверхневим, кровопостачання, а відповідно й живлення головного мозку та інших органів погіршується. І все це призводить до зниження працездатності та викликає головні болі (мігрені), а в окремих випадках можуть виникати спазми серцевих судин.

Втому від найтяжчої фізичної праці не можна порівняти з втомою від розумової роботи, при якій бездіяльна м'язова система стає в'ялою. У дітей знижується гострота сприйняття, всі нервові процеси уповільнюються, знижується увага, слабшає пам'ять, зменшується кмітливість.

Найбільш надійнішим засобом для збереження ясної думки та здібність до щоденно розумової праці – рухова активність. Правильно організоване фізичне виховання школярів – основа здоров'я, успіху в будь-якій сфері діяльності. «Фізична освіта дитини є базовою для наступного життя, – підкреслював А.В. Луначарський. – Без правильного застосування гігієни у розвитку дитини, без правильно поставленої фізичної культури й спорту ми ніколи не отримаємо здорове покоління».

Слова А.В. Луначарського, як ніколи, стали актуальними в наші дні. Адже сучасні школярі проводять недостатньо часу на свіжому повітрі, мало ходять пішки, багато з них не мають часу й бажання для занять фізичною культурою та спортом. Звідси негаразди в діяльності серцево-судинної системи, відхилення в осанці, плоскостопість, велика кількість простудних захворювань, швидка втома, в'ялість, погане засвоєння навчального матеріалу. Особливе місце у фізичному вихованні учнів приділяється статурі. Погана осанка є не лише неестетичною, вона змінює форму та об'єм грудної клітки, життєво-важливі внутрішні органи й системи організму працюють у несприятливих умовах, що може призвести до тяжких захворювань [3,5].

Всі автори характеризують здоров'я людини як ціле, багатогранне явище, якщо має соціально-біологічну природу. Здоров'я людини в цілому охоплює її фізичне, психічне й соціальне благополуччя, виступає як динамічна рівновага організму з навколишньою природою і соціальним середовищем, як гармонійне забезпечення психосоматичної життєдіяльності організму, при якій всі життєво-важливі підсистеми організму функціонують з максимально можливою віддачою. Здоров'я в такому широкому розумінні містить і задоволення людини життям, та соціальними умовами її існування, воно належить до найважливіших цінностей культури, тому, що воно пов'язано з такими поняттями, як життя людини та всебічний гармонійний розвиток. Але відзначити, що стан людини, який повністю відповідає даному розумінню фізичного здоров'я явище не часте.

На сучасному етапі розвитку суспільства зростають значення та роль педагогічної науки, яка на практиці повинна ефективно формувати гармонійно-розвинуту, соціально-активну особистість, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. На цьому сьогодні зосереджені зусилля всієї системи виховання. Актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, які спрямовані на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізіологічних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я.

Отже, важливим місцем в загальній системі навчання та виховання підрастаючого покоління є фізичне виховання, засоби, методи й форми якого зміцнюють та підвищують рівень здоров'я і працездатності та готують до активної трудової діяльності.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов И.М. Раздумья о здоровье, 3-е изд. доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт. – 1987. – 64 с. – С.21-27.
2. Апанасенко Г.А. Физическое развитие у детей и подростков. – К.: Здоровье. – 1985. – 120с. – С.92-98.
3. Вайнер Е.Н. Загальна валеологія. Підручник. – Липецьк: Липецьке видавництво, 1998. – 183 с.

4. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. – М.: Знание, – 1983. – 62с.

5. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, – 1989. – 272с. 6. Хріпкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Вікова фізіологія і шкільна гігієна. – М.: Просвітництво, – 1990.

Відомості про автора

1. Корінчак Любов Миколаївна
2. Кандидат біологічних наук, доцент
3. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
4. Кафедра медико-біологічних основ фізичної культури, доцент
5. Контактний телефон (моб. 093 84 29 281); дом. (04744) 3-60-68
6. Електронна адреса: Lm.udpu@gmail.com
7. Сертифікат потрібен