

613(082)
А 43

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Матеріали науково-практичної конференції
м. Кривий Ріг, 31 травня 2006 р.



КРИВОРІЗЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

сприяло поєднанню основних компонентів становлення особистості – навчання, виховання, просвіти і оздоровлення.

Застосування краєзнавчого принципу в навчально-виховну роботу сприяло вихованню у учнів почуття патріотизму, любові до рідної землі, кращому засвоєнню програмного матеріалу; зміцнило фізичне, психічне і духовне здоров'я.

Таким чином:

1. Сучасні оздоровчі та етнопедагогічні технології повинні ґрунтуватися на краєзнавчому принципі.

2. Проведення краєзнавчої роботи в освітніх закладах потребує системного підходу.

3. Використання природного, історичного, культурного потенціалу рідного краю сприяє формуванню патріотичних почуттів, забезпечує зв'язок теоретичного матеріалу з практикою, загартовує фізичне, психічне, моральне і духовне здоров'я дітей.

Література

1. Волков Г. Н. Этнопедагогика как педагогика национальной школы и семьи // Магістер. – 2001. – № 1. – С.40-57.
2. Головила А. А., Копылов Ю. А. Средоориентированная физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся младшего школьного возраста // Физическая культура. – 2001. – № 4. – С. 44-48.
3. Кириленко С. Здоров'я дітей: інноваційний підхід // Науковий світ. – 2005. – № 7. – С. 26-27.
4. Конельська І. М., Терлецька Н. М., Приймачук В. В. Формування здорового способу життя учнів на засадах особистісно-орієнтованого підходу // Збірник наукових праць V Міжрегіональних новорічних біологічних читань. – Миколаїв, 2005. – С. 88-90.
5. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти. Нормативно-правове забезпечення освіти. – Х.: 2005. – Ч.2. – С. 100-113.
6. Морозова В. В., Музирова В. О., Лаврова А. В., Мікулак Н. М. Розв'язання проблем здоров'я підростаючого покоління засобами освіти // Дніпропетровщина // Відкритий урок. – 2003. – № 13-15. – С. 77-80.
7. Палов В. И. Сопоставительный анализ отношения к здоровью и здоровому образу жизни у школьников из экологических благополучных и неблагоприятных регионов // Вестник РГНФ. – 2001. – № 3. – С.165-173.
8. Піскунова І. Народна педагогіка: виховання здорового способу життя // Рідна школа. – 2000. – № 1. – С. 52-54.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕДАГОГИКА – ГЛАВНЫЙ РЕЗЕРВ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Меликов О. Я., Афонин А. П.

Современная школа, с ее выраженными тенденциями наращивания учебного процесса при одновременном длительном воздействии целого ряда негативных факторов, стала зоной повышенного риска в развитии многих заболеваний школьников (Н. Н. Кунджи, 2000). Так, 1/3 детей функционально не подготовлена к занятиям с 6-тилетнего возраста; в течение периода обучения в школе до 65 % увеличивается количество детей с отклонениями в состоянии здоровья; в 3-5 раз увеличивается частота нарушений зрения и осанки; в 2-4 раза увеличивается частота нервно-психических заболеваний. После окончания школы здоровье сохраняют лишь 5-6 % молодежи (В. В. Колбанов, К. Г. Зайцев, 1992, Н. Н. Куинджи, 2000).

К основным факторам риска, негативно влияющим на рост, развитие и здоровье детей и школьников относятся (В. И. Ковалько, 2004):

- стрессогенная педагогическая тактика, проявляющаяся в интенсификации учебного процесса с участием большого потока информации в период критического роста и развития организма;
- несоответствие педагогических методик и технологий обучения и учебных программ возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
- авторитарный тип личности педагога и стиль преподавания;
- неправильное питание учащихся;
- недостаточный уровень знаний педагога в вопросах формирования и укрепления здоровья детей и подростков;
- низкий уровень культуры здоровья учащихся;
- несовершенство оздоровительной базы в школе;
- неблагоприятное состояние здоровья учителей;
- большая статическая нагрузка (65-75 % общего бюджета учебного времени) и недостаточная двигательная активность

школьников (30-40 % времени) и др.

Продолжительное действие неблагоприятных дидактогенных факторов приводит к снижению механизмов самоорганизации, а иногда и срыву системы адаптации у школьников, которые у них еще не совершенны.

Одной из причин такого кризисного состояния является отставание существующей в Украине системы принципов, методов и способов охраны и укрепления здоровья от требований настоящего времени; расхождение системы знаний, которыми оперирует национальное образование, и реальных требований, которые сегодня существуют.

Опыт экономически развитых стран свидетельствует о том, что путь к здоровью школьников лежит через знания о здоровье, о здоровом образе жизни. Поэтому ядром формирования и сохранения здоровья должна быть школа, а необходимой базовой учебной дисциплиной – валеология.

Валеологизация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательном пространстве направлена на формирование у детей и школьников осознанной мотивизации на индивидуальное здоровье и здоровый образ жизни путем включения в свою систему оздоровительного компонента, придавая ему приоритетное значение. Это направление соответствует положениям, изложенным в Межведомственной национальной комплексной программе “Здоровье нации до 2011 года”.

При этом должны соблюдаться следующие принципы:

– валеологическое образование должно быть непрерывным (детские дошкольные учреждения, школа, ВУЗы, трудовые коллективы, общество);

– в основу обучения и воспитания должен быть заложен здоровьесохраняющий принцип.

С учетом приведенных аргументов, на смену современной педагогике, с ее “авторитарно-репродуктивным” подходом должна в полный голос заявить себя валеологическая педагогика (педагогическая валеология). В непрерывном валеологическом пространстве ребенок становится субъектом здорового образа жизни и у него органически возникают потребности познавать, творить и быть личностью. Эти качества человеческой природы и составляют содержание педагогического воздействия.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни через систему последовательного накопления необходимых знаний и умений. Достижение поставленной цели может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Понятие “здоровьесберегающие технологии” объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся (М. С. Гончаренко и соавт., 2005)

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. При этом не существует какой-то одной доминирующей уникальной технологии сохранения здоровья школьника. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач общего образовательного процесса, имея отдельные направления:

- медико-гигиеническое (совместная работа педагога, медицинского работника, психолога и ученика);
- физкультурно-оздоровительное (предпочтение отдается занятию физической культурой, спорту);
- экологическая направленность образовательного процесса (создание гармонических взаимодействий с природой, использование природных факторов оздоровления);
- валеологизация основных предметов школьного курса;
- культурно-эстетическая направленность (широкое использование хорового пения, танцев, развлекательных вечеров);
- создание различных кружков и секций творческой активности школьников;
- комплексная здоровьесберегающая направленность и др.

Эффективность здоровьесберегающей педагогики оценивается показателями успеваемости и здоровья школьников и педагогов, их стремлением к самосовершенствованию.

В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяется две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и об-

щепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

В современных условиях возросла социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья ребенка в процессе образовательной деятельности, что определило интерес к проблемам валеологии и формированию педагогической валеологии.

Педагогическая валеология – это область валеологических знаний, изучающая закономерности и механизмы формирования, сохранения и совершенствования культуры здоровья и здорового образа жизни в общеобразовательном пространстве (А. Б. Дыхан и соавт., 2005; Н. Н. Кунджи, 2000; Г. А. Апанасенко, 2001).

К основным задачам педагогической валеологии относятся (А. Б. Дыхан, 2005):

- формирование методик, технологии обучения участников образовательного процесса самооценке здоровья, способам сохранения и укрепления здоровья;

- создание условий для формирования культуры здоровья, мотивацию на здоровье, установку на здоровый образ жизни;

- разработка и внедрение здоровьесохраняющих технологий обучения;

- оптимизация санитарно-гигиенических условий обучения;

- валеологическая оценка и контроль уровня соматического здоровья участников образовательного процесса и организация работы на их оздоровление;

- валеологическая оценка организации и содержания в образовательных учреждениях образовательного процесса;

- работа с педагогическим коллективом образовательного учреждения для создания коллектива единомышленников-педагогов для всестороннего валеологического обучения и воспитания, а также валеологического воспитания педагогов.

Основными понятиями педагогической валеологии является валеологическое образование, обучение, воспитание и культура (Э. М. Казин и соавт., 2000; Э. Н. Вайнер, 2005).

Под **валеологическим образованием** понимают процесс непрерывного обучения, воспитания и развития здоровья, обеспечивающий ценностные системы научных и практических знаний и умений.

Валеологическое образование способствует разносторон-

нему развитию человека – физическому, психическому, духовному, морально-нравственному и социальному принципам. Валеологическое образование нацелено на воспитание воспитателей, на обучение учителей и направлено на развитие культуры здоровья у будущих работников системы общего образования. Учитель, вне зависимости от своей специальности, должен воспитывать у учащихся стойкую мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни. Это условие может реализоваться как через программный учебный материал, так и через внеклассные и внешкольные формы и через личный пример.

Валеологическое обучение – это процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья; усвоение знаний, умений о здоровом образе жизни, освоение методов и средств ведения работы по здоровью и здоровому образу жизни. Валеологическое обучение ориентировано на создание условий для формирования мировоззренческих и методологических позиций будущего учителя, позволяющих ему стать культурным и здоровым человеком.

Валеологическое воспитание – это процесс формирования установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения. В процессе валеологического воспитания у ребенка должно развиваться осознанное отношение к здоровью, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей.

Валеологическое знание – это совокупность научно-обоснованных понятий, идей, фактов, направленных для дальнейшего развития этой науки.

Учителю особенно важно не только владеть основными знаниями о здоровье и здоровом образе жизни, но и средствами и методами обеспечения здоровья.

Валеологическая культура – это результат валеологического образования, знание своих возможностей, методов и средств контроля сохранения и развития своего здоровья, умение распространять свои валеологические знания на окружающих. Выпускники современного педагогического ВУЗа должны способствовать развитию и поддержанию культуры здоровья подрастающего поколения.

Повышение валеологической компетентности учителя - это не самоцель, а необходимое условие и предпосылка для успешной деятельности педагога, база для организации эффективного воспитательно-оздоровительного педагогического процесса.

Только заинтересованный учитель, коллектив единомышленников на собственном опыте познавшие ценности здорового образа жизни, целенаправленной работы над своим здоровьем, могут в полной мере передать валеологические знания учащимся и создать в школе и другом образовательном учреждении здоровую среду.

Литература

1. Анапасенко Г. А. Валеология как наука: лекция для врачей-курсантов. – К., 2001.
2. Вайпер Э. П. Валеология. – М., 2005.
3. Гончаренко М. С., Ткаченко Г. В. и соавт. Валеологічне розвантаження школярів протягом навчального процесу. – Харків, 2005. – С. 7-12.
4. Дыхан А. Б., Кукушкин В. С., Трушкин А. Г. Педагогическая валеология. – Москва – Ростов-на-Дону, 2005. – С. 3-164.
5. Казни Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека. – М.: ВЛАДЦОС, 2000. – С. 75-100.
6. Коваленко В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М., 2004. – С. 114-116.
7. Кунцджиг Н. Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников: методическое пособие. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 139 с.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ

Гунченко О.О.

Криворізький державний педагогічний університет.

Фізичний розвиток дітей – один з об'єктивних та узагальнених параметрів здоров'я дитини, індикатор соціально-економічного благополуччя суспільства, а також санітарного та екологічного стану території. Дитячий організм надзвичайно пластичний, він знаходиться під постійним впливом як ендогенних (генетичних), так і середовищних факторів.

Фактори середовища являють собою надзвичайно велике різноманіття: це кліматогеографічні, соціальні, економічні, особливості харчування, рухової активності, характер трудової діяльності, освітній ценз і так далі. В даній роботі проводиться аналіз літератури, який розкриває характер та ступінь впливу соціальних факторів на фізичний розвиток.

Кінець XIX та початок XX століття характеризується підвищеною увагою дослідників до питання впливу соціального фактора на фізичний розвиток дітей і підлітків (Ф. Ф. Ерісман; А. Дик; А. Виноградова-Лукирська; Н. В. Зак; А. П. Бондирев; М. І. Берлінерблау; М. Є. Груздев. Автори зіставляли фізичний розвиток дітей і підлітків, що належать до різних соціальних груп: кадетських корпусів, гімназій, інститутів шляхетних дівиць, учнів міських і повітових училищ, дітей міщан, дрібних ремісників, робітників, а також вихованців притулків. Було відзначено, що учні міських і повітових училищ, притулків відстають у фізичному розвитку від вихованців кадетських корпусів та дітей, які навчаються в гімназіях.

Про вплив зовнішніх факторів на кінцеву довжину тіла свідчать помітні розходження цієї ознаки в представників різних соціальних шарів, що спостерігаються майже у всіх країнах світу (М. В. Ігнат'єв (1959); Башкіров П. Н. (1962); Andersen et al (1974); Valsik, Labans (1975); Oliver (1977)). Відзначено, що в представників забезпечених шарів населення показники довжини тіла вище, ніж у незабезпечених, у межах однієї популяції. Про вплив економічного становища родини на ріст і розвиток свідчать дані I. Miesowicz (1964), Н. Kaufmann (1976). С. Glavce et al (1976) обстежував дітей, що живуть у центрі міста і на периферії: у центрі, в основному, живуть комерсанти, ремісники і постійні робітники, а на периферії – підлеглі робітники. Виявляється, що діти з центра мали кращий стан фізичного розвитку, порівняно з дітьми з периферії. Про вплив умов життя на фізичний розвиток свідчать дані Р. В. Сілла, М. Е. Теосте (1971), М. С. Chamla et al (1961). Е. К. Андрюліс (1966, 1974) для виявлення впливу матеріального стану родини на фізичний розвиток, обстежував дітей, що виховуються в дитячих садках у денних групах та в цілодобових, відзначив, що діти, які знаходяться у дитячому садку протягом цілої доби, відстають у фізичному розвитку від своїх однолітків, але потім, через деякий час, це розходження згладжується.