

АНАЛІЗ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У даній статті проаналізовані результати впровадження у навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів здоров'язберігаючих програм. Наведені причини відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я школярів та статистичні дані щодо стану здоров'я громадян України.

Ключові слова: Здоров'я, здоровий спосіб життя, рухова активність, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізичний розвиток фізичний стан.

Постановка проблеми. Однією з першочергових проблем нашого буття є здоров'я нації і особливо підростаючого покоління. В Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я громадян. За даними на 2008 рік кількість населення становить 46,4 мільйони, це на 0,2 млн. менше ніж в 2007 році, а якщо охопити проміжок за останні 5 років, то ми бачимо що кількість населення України зменшилось на 1,2 мільйони [11]. За останні роки кількість захворювань серед молоді збільшилась на 30%. Сьогодні кожний третій першокласник має різноманітні відхилення у стані здоров'я [2]; у 20-40% спостерігається порушення постави; у 50-60% – схильність до частих захворювань [5].

Встановлено, що причинами відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я школярів є:

- недостатня їхня рухова активність [1] (уроки фізичної культури лише на 11-13% компенсують потребу учнів у руховій активності [8]);
- неготовність школярів до самостійного піклування про свій фізичний стан;
- недостатня увага з боку вчителів до проблеми позитивного ставлення учнів до збереження і зміцнення свого здоров'я [13];
- низький рівень знань переважної більшості школярів щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження та зміцнення свого власного здоров'я, зневажливе й нерідко безвідповідальне ставлення до цієї єдиної онтологічної цінності, якою природа нагороджує людину разом з життям [10];
- недостатня матеріально-технічна база навчальних закладів [7];
- недооцінювання важливості гурткової роботи з фізичного виховання в навчальних закладах [7];
- низький рівень викладання фізичної культури в школі [12];
- відсутність позитивних прикладів з боку вчителів, батьків тощо [12];
- відведення другорядної ролі предмета «Фізична культура» з боку керівництва навчальних закладів.

Маємо відзначити той факт, що незалежно від того скільки розмов і дебатів точиться навколо проблеми здоров'я мало які значущі позитивні зрушення відбуваються зі станом здоров'я населення України. Тому серед найважливіших завдань сьогодення є розробка та здійснення цілісної системи заходів щодо збереження здоров'я людини, збільшення тривалості життя і трудової активності.

Сьогодні, коли українська освіта стоїть на шляху інтеграції до Європейського простору, перед педагогічною громадськістю постала ціла низка питань

щодо виховання підростаючого покоління. Виникла необхідність радикального реформування системи фізичного виховання підростаючого покоління, що потребує дотримання державної політики у виробленні нових підходів до фізичного виховання дітей та молоді [9].

Нинішня концептуальна основа шкільного фізичного виховання полягає у формуванні рухової сукупності людини, яка виявляється в оволодінні руховими вміннями та навичками для досягнення визначеного результату з бігу, стрибків, метань тощо. Однак з цим результатом не видно рівня розвитку особистості школяра з його інтересами, потребами, прагненнями. У процесі фізичного виховання не враховується, що показники сили, витривалості, спритності – це тільки зовнішній бік, який не завжди зумовлений внутрішнім психофізичним станом дитини [4].

Мета дослідження. Висвітлення та аналіз основного змісту здоров'язбеігаючих експериментальних програм для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури і документальних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним з перших кроків на шляху модернізації системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах стало впровадження у навчальний процес з фізичного виховання експериментальних програм, які здійснюють відновлювальний вплив на стан здоров'я школярів і можуть бути рекомендовані для впровадження в режим дня загальноосвітніх навчальних закладів:

1. *Експериментальна програма направлена на збільшення показників рухової активності* [10].

Експериментальна програма передбачає викладання п'яти годин фізкультури на тиждень. За рахунок доданих годин збільшується обсяг теоретичного розділу програми, який планувався і реалізовувався не формально, а в повному обсязі і спрямований на виховання в учнів усвідомленого ставлення до свого здоров'я та фізичного розвитку:

- до загальношкільного плану навчально-виховної роботи введено фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня, фізкультхвилинки, різноманітні ігри на перервах;
- незалежно від того, до якої групи (основної, підготовчої, спеціальної або взагалі звільнені) за станом здоров'я належать діти, усі відвідують уроки фізкультури. Учні, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи або звільненні виконують під час занять спеціальні вправи, що розроблені фахівцями згідно з їхнім діагнозом;
- учні молодшої школи щотижня відвідують міський басейн, де опановують мистецтво плавання, тобто отримують теоретичні знання з цього виду спорту і практичні навички під керівництвом вчителя фізичної культури та інструктора з плавання; в них викладається предмет «Основи хореографії», ведеться «Зошит фізичного розвитку»;
- учні молодших класів займаються в гуртках фізичної культури, які ведуть спортсмени-старшокласники, а починаючи з 3 класів учні займаються в секціях з 12 видів спорту: волейбол, баскетбол, лижі, легка та важка атлетика, аеробіка, боротьба, теніс, стрільба, футбол, шахи, шашки;
- в учнів старшої школи викладається курс «Основи масажу»;

- в літній період учні не припиняють займатись спортом, працюють спортивні секції, проводяться спортивні змагання.

У результаті впровадження даної програми у практичну діяльність школи у однієї групи учнів, що зовсім недавно були байдужі (25%), з'явився потяг до занять фізичними вправами. У другій (40%) – розвинулось справжнє бажання шляхом систематичних вправ досягнути гарної успішності з фізкультури. У третій (35%) – виникло бажання досягти високих спортивних результатів шляхом систематичних тренувань, строго виконання режиму дня. У цьому зростає зацікавленість школярів, що спрямована на фізичну досконалість, здоровий спосіб життя [10].

2. Експериментальна програма направлена на підвищення рівня фізичної працездатності школярів – цілісна система збереження та зміцнення здоров'я учнів [3].

Мета впровадження цієї програми – підвищення рівня фізичної працездатності школярів, забезпечення оптимального чергування різних видів фізичної, розумової праці та відпочинку, зменшення кількості пропусків уроків через хворобу й на цій основі подальше підвищення успішності учнів.

Згідно з метою роботи проводили за такими *напрямами*:

1. Створення умов для задоволення мінімальної потреби учня у руховій активності (10-12 годин на тиждень).

З метою розв'язання цього завдання варіативна частина навчального плану школи передбачає, крім трьох уроків фізичної культури:

- спортивну спеціалізацію (основи рукопашного бою для хлопчиків і художня гімнастика для дівчаток) – 2 години на тиждень, хореографію – 2 години на тиждень;
- фізкультурно-оздоровчу годину в другій половині дня під керівництвом фахівця, який проводить уроки з фізичної культури з використанням дозованого фізичного навантаження – 3 години на тиждень;
- спортивно-масові заходи: змагання між класами, змагання за участю батьків, дні здоров'я з виїздом на природу тощо;
- самостійні заняття фізичними вправами в домашніх умовах.

Контроль за виконанням домашніх завдань з фізичної культури проводиться на основі систематичного аналізу стану фізичної підготовленості та при допомозі батьків.

2. Забезпечення оптимального чергування різних видів праці, психоемоційного напруження та розслаблення під час перебування дитини в школі (удосконалення режиму дня, розкладу уроків).

Розкладом школи передбачається постійне чергування занять із підвищеним психоемоційним напруженням та занять, що сприяють фізичній і психічній релаксації (музика, малювання, художня творчість, прогулянки тощо). У ході навчально-виховного процесу постійна увага приділяється інтересам, потребам, нахилам, індивідуальним властивостям, фізичному та психічному стану учнів. Кожен з них має безсумнівне й невід'ємне право, відчувши втому чи потребу побути наодинці, без будь-яких пояснень усамітнитися у кімнаті відпочинку.

3. Налагодження раціонального харчування.

Завдяки просвітницькій роботі вдалося зменшити споживання солодких, висококалорійних та жирних продуктів. У меню більше як 70% складають про-

дукти рослинного походження, багаті клітковиною. Якість приготування їжі постійно контролюють медичний працівник і дирекція школи. Проводиться роз'яснювальна робота серед батьків на зборах та в індивідуальній формі щодо того, які саме продукти є кориснішими, скільки калорій потрібно дітям різного віку, яка кількість калорій міститься у тих чи інших продуктах, як краще організувати харчування у різні періоди року, як впливає харчування на фізичний стан та розвиток дитини. Вихователі у доступній формі ознайомлюють учнів з правилами правильного харчування: зокрема, наголошують на тому, щоб учні не перекушували між прийомами їжі, добре пережувували їжу, менше вживали цукерок, шоколаду, тістечок, солодких газованих напоїв.

4. Психологічне забезпечення навчально-виховного процесу.

Організовано роботу психологічної служби, яка здійснює психологічний супровід усіх аспектів діяльності закладу:

- психолого-педагогічне та соціальне обстеження учнів із метою визначення причин та попередження ускладнень в індивідуальному розвитку, навчанні та спілкуванні;
- здійснення необхідних заходів щодо корекції відхилень у розвитку психічних процесів, подолання психічного дискомфорту особистості;
- консультативна допомога вчителям та батькам з питань, що стосуються психічного здоров'я дітей;
- заходи соціально-психологічної реабілітації для дітей, які перенесли стреси з метою адаптації до умов життєдіяльності.

Результати діяльності психологічної служби висвітлюються на педагогічних радах та батьківських зборах і є вагомим доповненням до загальної системи роботи школи.

5. Просвітницька робота серед батьків.

Мета діяльності школи – максимально залучити батьків до участі в забезпеченні оптимального розвитку, навчання та виховання як власних дітей, так і участі в класних та загальношкільних заходах.

6. Удосконалення методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять у другій половині дня.

Частину фізкультурно-оздоровчих занять у другій половині дня проводять вчителі, які в цьому класі проводять уроки фізичної культури. На посади вихователів прийняли двох фахівців з фізкультурною освітою. Вони проводять в одних і тих самих класах і уроки фізичної культури, і три рази на тиждень фізкультурно-оздоровчих заняття (усього 6 занять на тиждень). На кожному занятті учні отримують дозоване циклічне навантаження середнього рівня інтенсивності, яке відповідає їхнім фізичним можливостям, тривалістю від 10 до 20 хв. Решта часу присвячується навчальній роботі та рухливим і спортивним іграм.

7. Використання у ході навчально-виховного процесу з фізичної культури сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Систематично проводиться детальний моніторинг фізичного розвитку та рівня фізичної працездатності школярів. Для кожного учня спільно з ним та батьками визначається особиста ціль у фізичному самовдосконаленні. Відповідно до стану учня та наміченої цілі підбирається відповідний рівень фізичного навантаження, розробляється комплекси фізичних вправ для виконання на уроках, оздоровчих заняттях, вдома.

8. Підвищення професійної компетентності вчителів щодо створення сприятливих для здоров'я учнів умов у ході навчально-виховної діяльності.

У школі розроблено спеціальну програму методичної роботи з учителями, яка покликана забезпечити усвідомлення ними проблем збереження та зміцнення здоров'я, оволодіння науковими знаннями стосовно забезпечення умов здорового способу життя, оволодіння прийомами та методами роботи, які не завдають шкоди психічному і фізичному здоров'ю школярів. Програма передбачає проведення спеціальних занять з учителями школи, науковцями, методами інституту післядипломної освіти, шкільним психологом, проводяться спеціальні круглі столи, диспути, дискусії.

У результаті впровадження вказаних заходів у практичну діяльність школи щорічно на 3-4% зменшується кількість випадків гострих захворювань, зменшується кількість днів непрацездатності у разі гострих захворювань, підвищується рівень фізичної працездатності школярів, підвищилася успішність навчання учнів [3].

3. *Експериментальна програма «Створення ефективної фізкультурно-оздоровчої системи в загальноосвітньому навчальному закладі»* [6].

В основу запланованих заходів експериментальної програми покладено досвід роботи вчителя фізичної культури Іванівського району Київської області М.П. Ніколаєнка та передовий педагогічний досвід С.М. Толока (2006 р.), С.М. Чешейка (2005 р.), Ю.Й. Волинця (2006 р.), науково-методичні рекомендації М.Д. Зубалія (2005 р.), А.І. Дубенчука (2005 р.), В.Ванжури (2003 р.), розробки уроків С.І. Присяжнюка (2003-2008 рр.) та ін.

Комплексна робота проводилась у багатьох *напрямах*:

1. Поліпшення профілактично-оздоровчої роботи (просвітницька робота серед батьків, профілактика шкідливих звичок, організація раціонального харчування, психорегуляція, загартування організму школяра, профілактика порушень постави).
2. Удосконалення методики проведення сучасного уроку фізкультури в початковій, середній та старшій школах (застосування авторської програми «Аеробна і художня гімнастика для учнів 1-4 класів»; сюжетно-рольові ігри для учнів 6 класу за екранізованим романом Д.К. Пролінг «Гаррі Поттер»; методичні рекомендації до проведення уроку степ-аеробіки; розробка системи уроків з теми «Футбол»).
3. Збільшення рухової активності за рахунок проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра (гімнастика до занять на свіжому повітрі, фізкультурні паузи, фізкультхвилинки на уроках, рухливі перерви; спортивні години в групах подовженого дня).
4. Використання інформаційно-комунікативних технологій (картотека дидактичного матеріалу до уроків фізичної культури, музичний супровід до уроків та виховних заходів, мультимедійні програми до уроків).
5. Охоплення учнів позакласною та позашкільною роботою (спортивні гуртки та секції, спортивні змагання, туристичні походи, спортивні свята, олімпійські тижні, малі олімпійські ігри, веселі старти).

Під час експерименту розв'язувалися такі *завдання*:

- 1) вивчення стану здоров'я, рівнів фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів;

- 2) визначення особливостей використання різноманітних засобів фізичного виховання та його впливів на здоров'я дитини;
- 3) обґрунтування системи оптимізації оздоровлення, зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості школярів.

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних даних, анкетування учнів та їхніх батьків, педагогічне тестування, моніторинг.

Контроль за станом здоров'я дітей дав змогу зробити висновки про правильність вибраних форм і методів фізкультурно-оздоровчої роботи у школі. Так, за 2 роки зменшилася кількість дітей, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Спостерігається чітка тенденція до зниження кількості захворювань органів дихання та порушення постави [6].

Отже, запропоновані фізкультурно-оздоровчі програми посприяли поліпшенню профілактично-оздоровчої роботи загальноосвітніх навчальних закладів, вдосконаленню методики сучасного уроку, підвищенню якості позакласної та позашкільної роботи з застосуванням інформаційно-комунікативних технологій, підвищенню рівня фізичної працездатності та успішності навчання школярів, що значною мірою сприяло належній організації рухового режиму школярів та зміцненню їхнього здоров'я. Але нажаль, повноцінне впровадження цих здоров'язберігаючих програм можливе лише у загальноосвітніх навчальних закладах з високим рівнем якості організації навчально-виховного процесу.

Висновки. Зміцнення та збереження здоров'я школярів – головне завдання фізичного виховання. Виконання цього завдання здійснюється шляхом систематичного залучення учнів до рухової діяльності, проведенням фізичних тренувань з метою збільшення функціональних можливостей організму, заповнення вільного часу дітей заняттями фізичними вправами, що є одним із засобів відведення їх від поганих звичок та пропагандою здорового способу життя.

Здійснивши аналіз здоров'язберігаючих експериментальних програм можна зробити наступні висновки:

Основою формування здорового способу життя в умовах школи може бути ефективне використання засобів фізичного виховання, як у навчанні так і в позашкільний час, що є процесом педагогічної допомоги дитині в становленні її суб'єктивності, культурної ідентифікації, соціалізації, життєвого самоствердження.

Досвід роботи шкіл, де введено більше годин фізкультури, показує, що збільшення часу для занять фізкультурою не тільки поліпшує фізичний розвиток, а й сприяє підвищенню успішності з інших шкільних предметів. Чергування занять фізичними вправами з розумовою працею забезпечує швидке відновлення працездатності.

Під час формування культури здоров'я школярів треба звернути їхню увагу на власний організм і показати кожному рівень їхніх соматичних, фізичних та психологічних можливостей. Діагностичний етап дуже важливий, тому що дає змогу пізнати себе, а це у свою чергу, або приносить радість, або засмучує, але всіх примушує замислитись над проблемою свого фізичного стану.

Використовуючи рекомендації авторів програм та враховуючи умови своєї фізичної праці, вчитель фізичної культури зможе не інтуїтивно, а цілеспрямовано впливати на формування відповідальності учнів за свій фізичний стан, потребу фізичного удосконалення та свідомого ставлення до власного здоров'я, зменшити кількість випадків гострих захворювань, підвищити успішність навчання та рівень фізичної працездатності учнів.

Список використаних джерел:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Домашенко А.В. Физическая подготовленность и здоровье населения – приоритетная задача государственного строительства // Фізична підготовленість та здоров'я населення : Зб. Матеріалів міжнародного наукового симпозиуму. – Одеса, 1998. – С.10-12.
3. Дубенчук А. Система роботи загальноосвітнього навчального закладу щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 3. – С. 33-36.
4. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. – К.: Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л Галіцина, 2005. – 112 с. – (Б-ка «Шкіл. світу»).
5. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Ч.1. – Київ – Вінниця: Континент – ПРИМ, 1995. – 124 с.
6. Мокринська Л. Організація фізкультурно-оздоровчої системи в школі // Фізичне виховання в школі. – 2008. – № 6. – С. 8-10.
7. Ніколаєнко С. Поліпшення здоров'я дітей – запорука здоров'я нації // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 5. – С. 2-7.
8. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К., 1989.
9. Операйло С.І. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 1. – С. 3-5.
10. Популях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти // Фізичне виховання в школі. – К.: Педагогічна преса. – 2002. – № 4. – С. 35-38.
11. Статистичний щорічник України за 2007 рік. Державний комітет статистики України / За ред. О.Г. Осауленка; відповідальний за випуск П.П.Зобродський. – К.: Консультант, 2008.
12. Царик А.В. Актуальные проблемы формирования потребности человека в занятиях физической культурой и спортом : автореферат. дис... канд. пед. наук. – М., 1984. – 18 с.
13. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Л., 1993. – 184 с.

The results of introduction of health preserving programs into educational process of general educational institutions have been analyzed in the article. The reasons of deflexions in physical development and state of health of pupils and static data as for the state of health of Ukrainian citizens have been given.

Key words: Health, healthy way of life, activity of movement, physical ability to work, physical development, physical state.

Отримано 18.10.2009