

УДК 373:37.037:613

*Е.О. Жигульова,
А.В.Заїкін,
Г.А.Усов*

АКТУАЛЬНІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Розглянуто психолого-педагогічні підходи до проблеми здоров'я і розвитку особистості в системі шкільної освіти. Наведено дані щодо розробки стратегії покращання здоров'я підростаючого покоління відповідно до сучасного розвитку освіти. Обговорюються сучасні підходи до організації валеологічної служби в освітніх закладах.

Ключові слова: шкільна освіта, здоров'я, валеологічна служба.

Рассмотрены психолого-педагогические подходы к проблеме здоровья и развития личности в системе школьного образования. Приведены данные по разработке стратегии улучшения здоровья подрастающего поколения в соответствии с современным развитием образования. Обсуждаются современные подходы к организации валеологической службы в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: школьное образование, здоровье, валеологическая служба.

Постановка проблеми. Безперечно, здоров'я людини - це життєва цінність, яка займає найвищий щабель в ієрархічній системі якісних проявів кожної особистості. Стан здоров'я людини впливає і одночасно обумовлює всі сторони і сфери життєдіяльності особистості з біологічної, духовної і соціальної точок зору.

І хоча здоров'я, як фізичне, так і психічне, залежить від багатьох чинників, особливе місце у розв'язуванні цього питання належить педагогам. Збереження фізичного і психічного здоров'я підростаючого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства в цілому і, насамперед, системи освіти.

Але навчати людей бути здоровими не так вже й просто. Здоров'я далеко не завжди займає перше місце в системі життєвих цінностей людини. Особливо це стосується молоді, яка своєю поведінкою веде себе не до здоров'я, а від нього. Характерними явищами стали недбале ставлення до власного здоров'я та санітарно-гігієнічне безкультур'я значної частини населення, відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я і, що найгірше, - лавиноподібне поширення серед школярів і молоді паління, вживання алкоголю, наркотичних та психотропних токсичних речовин, збільшення захворювань, що передаються статевим шляхом, випадків девіантної поведінки [2,с.4-6].

Отже, одна з головних причин нездоров'я в свідомості людини, в її психології. Ось чому питання валеологічної освіти та виховання учнівської молоді набуло особливої актуальності в останні роки, бо пріоритет здоров'я над іншими цінностями нашого життя повинен закладатися в свідомості людей ще з дитинства, і хто, як не вчитель з його авторитетом і знаннями повинен стати прикладом здорового способу життя для учнів [14; 15].

Враховуючи вищенаведене, практична реалізація ідеї впливового управління станом здоров'я людини має пріоритетне значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Останнім часом поняття здоров'я поєднується та пов'язується з фізичною культурою та фізичним вихованням [3]. В окремих випадках учителя фізичної культури в школі ототожнюють з "учителем здоров'я". На це є досить вагомі підстави під узагальнюючою істиною "рух – це життя" [1]. Оскільки стан здоров'я людини багато в чому обумовлюється її особистим ставленням до здоров'я, формування правильного ставлення до нього є загальною умовою оздоровлення суспільства. Саме зі школи починається цей шлях – через навчально-виховний процес формується мотивація оздоровчого способу життя [5].

Отже, у сучасних умовах зростає значення загальноосвітньої школи не лише як навчального, а й масового оздоровчого закладу для дітей і підлітків, оздоровчий ефект якого визначається організацією всього життя, виховання, навчання учнів відповідно до вимог української національної школи. Одним із пріоритетних напрямків реалізації є спрямування педагогічного процесу на оптимальний розвиток і реалізацію духовного, інтелектуального і фізичного потенціалу учнів

Успішне розв'язання завдань, які поставлені перед системою освіти, неможливе без відповідної зміни форм і методів навчання в

усіх ланках освіти [9]. Поряд з педагогічними завданнями формування нового рівня знань, які відповідають світовим стандартам, зміщення акцентів у вихованні дітей на формування індивідуальності особистості, одним з найголовніших завдань усіх ланок освіти проголошено формування та збереження здоров'я дітей, підлітків, студентської молоді [6].

Оскільки здоров'я – не самоціль, а засіб розвитку особистості і колективу, однією з причин різкого зниження рівня здоров'я народу України є відставання наявної в Україні системи, принципів, методів і способів охорони та зміцнення здоров'я від вимог сьогодення, розходження системи знань, якими оперує національна освіта, і реалій, які ми сьогодні маємо

Формування цілей статті. Метою нашої роботи було визначення психолого-валеологічних та педагогічних підходів до проблеми здоров'я і розвитку особистості в системі шкільної освіти.

У відповідності з метою дослідження спрямовувалось на вирішення таких завдань:

1). Теоретично дослідити питання, пов'язані з проблемами розробки стратегії покращення здоров'я підростаючого покоління відповідно до сучасного розвитку освіти.

2). Визначити сучасні підходи до організації валеологічної служби в освітніх закладах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Практично весь цей час дитина перебуває під безпосереднім впливом батьків, вихователя дитячого садка або вчителя у школі, які повинні не тільки виховувати і вчити дітей, а й дбати про їхнє здоров'я [7].

Ефект навчання та виховання суттєво знижується, якщо вчитель ігнорує стан здоров'я учнів і не використовує в повному обсязі гігієнічні правила організації проведення навчально-виховного процесу в школі. Саме від учителя багато в чому залежить формування особистості, висока розумова й фізична працездатність учня та стан його здоров'я [8]. Важливі спільні зусилля з питань збереження та зміцнення здоров'я дітей в школі та вдома вчителів, лікарів, батьків та самих дітей.

Для розв'язання проблеми оздоровлення учнів в умовах навчання потрібно створювати відповідні умови, для здійснення навчально-виховного та одночасно оздоровчого процесів [4]. Програма оздоровлення повинна бути персонально спрямована та індивідуальна для кожного школяра, передбачати як профілактичні,

так і лікувально-оздоровчі заходи. Ідеологія індивідуального підходу до питань зміцнення здоров'я складає основу концепцій медичної і педагогічної валеології, що мають різні завдання [7].

Якщо зміст медичної валеології – це діагностика і прогнозування здоров'я, з'ясування механізмів і закономірностей формування здоров'я, профілактика захворювань, санітарна освіта, розробка способів збереження і зміцнення здоров'я, то основними засобами педагогічної валеології є виховання потреби здоров'я, навчання методам і способам його збереження, розробка навчальних програм, педагогічних технологій, режимів навчальних занять, профілактика дидактогеній, оцінка роботи вчителя на основі валеологічних принципів [7].

Багато педагогів турботу про здоров'я учнів розглядають як справу медиків, тоді як останні навчальну діяльність вважають тільки справою педагогів. На цьому і ґрунтується роз'єднаність педагогів і медиків [7]. Подоланню роз'єднаності і досягненню взаєморозуміння в будь-якій конкретній практичній ситуації може служити, зокрема, єдине семантичне поле, загальне для валеологів, вікових фізіологів, психологів, педагогів, гігієністів. Вікова фізіологія разом з педагогікою реалізують принцип відповідності можливостей учня і пропонованих до нього вимог, а шкільна гігієна разом з валеологією та педагогікою – принцип єдності стану здоров'я й успішності навчання [4].

Педагогічна валеологія – це нова область наукових знань, яка зароджується на стику загальної педагогіки і валеології, що несе здоров'я, визначає принципи і шляхи досягнення тілесного, духовного і соціального благополуччя, збільшення резервних можливостей організму й особистості [1]. Педагогічна валеологія має нерозривний зв'язок і наступність з віковою фізіологією, шкільною гігієною і педагогікою; разом з тим, це новий напрямок у педагогічних науках [2].

Загальна валеологічна освіта повинна розглядатися як альтернатива санітарній освіті. Гігієнічне виховання в рамках профілактики хвороб і боротьби зі шкідливими звичками повинне поступитися місцем різнобічному підходу до особистості, що розвивається, на основі формування здоров'я і здорового способу життя педагогічними методами [9].

Розробка педагогічних технологій валеологічної освіти, орієнтованих на зміцнення здоров'я дітей і створення у них стійкого життєвого здоров'я, повинна ґрунтуватися на врахуванні інтелектуальної, емоційної, рухової і діяльної сфер життєдіяльності дітей при погоджених діях освітніх установ і батьків. З цих позицій

валеологічно обґрунтована система освіти повинна дати комплекс знань з різних аспектів здоров'я, допомогти виробити індивідуальну стратегію і тактику розвитку і збереження власного здоров'я, тому що тільки на цій основі можна формувати потребу в здоров'ї у дітей [1].

Метою педагогічної валеології є усвідомлення кожним учнем індивідуальних потреб і особливостей розвитку, лише на основі яких можливе створення індивідуального здорового способу життя. Ця мета може бути досягнута впровадженням розумного сполучення психолого-педагогічного, медико-біологічного й екологічного виховання й освіти [7].

Залучення школярів до проблеми збереження свого здоров'я - це, насамперед, процес соціалізації особистості, створення високого рівня духовного комфорту, що закладається з дитинства на все життя [3]. Валеологічна освіта покликана, з одного боку, сформуванню в учнів спеціальні знання, уміння, навички щодо збереження і зміцнення свого здоров'я, конструювання індивідуального способу життя, з іншого боку – уроки фізичної культури з елементами валеології повинні бути для учнів своєрідним „дослідним полігоном” для здійснення перших спроб самостійної роботи над собою, своїм тілом, психікою, емоціями, над розвитком своїх комунікативних здібностей, вихованням гуманного ставлення до світу, до самого себе та людей, що оточують їх [8].

На думку авторів [1; 9] система шкільної валеологічної освіти включає чотири підсистеми:

- 1) формування валеологічної грамотності;
- 2) валеологічний підхід до навчального процесу;
- 3) оздоровча робота в навчальний та позанавчальний час;
- 4) система внутрішньошкільного валеологічного керування.

Центральною ланкою в системі валеологічної освіти є формування валеологічної грамотності учнів на уроках фізичної культури й валеології, біології і психології, де учні одержують знання про фізичне, психічне, духовне здоров'я, про будову людського тіла, опановують необхідні гігієнічні навички з догляду за своїм тілом, керування фізичним станом і психікою, одержують навички самоконтролю і прогнозування свого стану, захисту і правил поведінки в різних надзвичайних ситуаціях.

Впровадження педагогічної валеології передбачає два напрямки: проведення уроків здоров'я, починаючи з першого класу, і валеологізацію всієї системи освіти [7]. Останнє припускає, що кожен урок і будь-який шкільний захід повинен містити в собі

оздоровчий ефект, перешкоджати розвитку перевтоми, не погіршувати здоров'я, а сприяти його розвитку. Це може бути досягнуто рішенням проблем шкільного харчування, оптимізацією рухового режиму, загартовуванням, проведенням повноцінних уроків фізкультури, дотриманням гігієнічних вимог [4].

Ефективність освітнього процесу значною мірою залежить від характеру виконання перерахованих компонентів шкільного режиму життя. Поряд з навчальними формами валеологічної освіти, велике значення можуть мати наукові товариства учнів, позакласні заходи: бесіди, диспути, ігри, тренінги, спільні оздоровчі заняття [2].

Психолого-валеологічні і педагогічні підходи до проблеми здоров'я і розвитку особистості в системі освіти варто розглядати на основі принципів комплексності, системності, поетапності і безперервності, використовуючи валеолого-фізіологічні, соціально-педагогічні, психологічні характеристики з урахуванням вікової періодизації й особливостей психосоматичної конституції [5].

При формуванні напрямків педагогічної валеології потребують аналізу і практичної реалізації такі питання:

1) співвідношення біологічного і соціального в людині у зв'язку з проблемами освіти і принципами формування здорового способу життя;

2) неоднорідність фаз онтогенезу та критичні періоди розвитку;

3) індивідуально-типологічна мінливість на рівні організму та особистості;

4) біологічний і паспортний вік, акселерація, ретардація розвитку;

5) роль мотивацій у формуванні особистості, відношення до здоров'я як духовної і біологічної цінності;

6) упровадження методології оцінки здоров'я як цілісного стану організму [7].

Особлива увага повинна приділятися специфічній ролі педагогічної валеології в процесі формування активної мотивації на потребу в здоровому способі життя, особливо в режимі рухової активності. Надмірна напруга фізіологічних і психологічних ресурсів у процесі навчання робить надзвичайно актуальною організацію в освітніх установах режиму рухової активності, тому що фізична активність є головним джерелом зміцнення і розвитку здоров'я, відновлення життєвих ресурсів організму.

Застосування різних режимів рухової активності може бути широко використане в практичній валеології з метою оздоровлення

і є необхідною умовою підтримання і поліпшення здоров'я суб'єктів освітнього процесу, разом з тим проблема індивідуального дозування рухової діяльності з обліком інтегрального функціонального стану організму вимагає подальшого вивчення [9].

Серед завдань медико-біологічної валеології в даний час варто виділити діагностику особливостей індивідуального здоров'я різних груп населення, консультативну роботу з питань корекції здоров'я, практичне проведення оздоровчих процедур, підготовку фахівців з валеології, розробку методичних рекомендацій зі зміцнення і корекції здоров'я засобами здорового способу життя, створення шкіл і семінарів з різних питань формування здоров'я і здорового способу життя [5].

Необхідна негайна розробка і впровадження науково-обґрунтованих критеріїв донозологічної діагностики стану організму дітей з метою обґрунтування комплексу профілактичних заходів, розробки і впровадження системи контролю і раннього виявлення спадкових передумов щодо психофізичних аномалій розвитку для вирішення питань диференційованого навчання.

Необхідність включення подібного діагностичного комплексу в систему роботи різних структур освіти обумовлена також упровадженням нових форм і методів навчання, що повинні відповідати віковим, гігієнічним і психофізіологічним можливостям школярів, облік яких дозволить створити систему розвитку творчої і гармонійної особистості.

У цьому ж контексті варто розглядати проблеми дитячого і юнацького спорту, оскільки постійне наростання фізичних навантажень в процесі тренувальної і змагальної діяльності вимагає проведення діагностики, спрямованої на розпізнавання функціональних станів організму і прогнозування рівня фізичної працездатності спортсменів різної спеціалізації з урахуванням індивідуальних особливостей їхньої морфо-функціональної конституції [7].

Виділення в процесі навчання груп ризику і проведення диференційованого оздоровлення з використанням функціональної музики, оздоровчого бігу, загартовування, вправ, спрямованих на зняття зорової і статичної втоми, комплексу універсальних адаптогенів і вітамінів може дозволити запобігти у школярів розвитку виражених невротичних реакцій і неврозів, зберегти гостроту зору, значно зменшити частоту недостатнього збільшення маси тіла і гостру респіраторну захворюваність, а також зберегти на високому рівні їхню розумову працездатність і емоційний тонус [2].

Оздоровча робота в сучасній системі освіти, побудована з урахуванням основних принципів педагогічної і медико-біологічної валеології, може привести до досить ефективних результатів, до яких можна віднести введення реабілітаційних компонентів в режим дня; апробацію технологій, що зберігають здоров'я учнів в процесі навчання; впровадження авторських освітніх програм з валеології, побудованих на профілактичній ідеї; розробку рекомендацій щодо дотримання гігієнічних вимог до організації навчальних занять і побудови навчання з урахуванням психофізіологічних особливостей учнів; проведення освітньої роботи з профілактики табакопаління, алкоголізму, наркоманії, відхилень у сексуальній поведінці, індивідуалізацію підходу у фізичному вихованні, який сприяє посиленню потреби в заняттях фізичними вправами, що в цілому характеризує найбільш актуальний для всіх учнів процес – формування здоров'я [3].

У свою чергу формування стійкої мотивації на потребу в здоров'ї варто здійснювати як через зміст освіти (предмети навчального циклу), так і через елементи прикладної валеології, використовуючи наявні діагностичні й оздоровчі засоби [8].

Одним з головних завдань, спрямованих на формування здоров'я особистості, суб'єктів освітнього процесу, є створення технологізованих систем спільних дій валеолога, педагога, психолога, медичного працівника з оздоровлення умов життя в школі, відновлення оздоровчого статусу освітніх установ [5].

Утвердження цінностей особистісного розвитку зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвіднесенні цілей і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу. Визначаючи ці результати, маємо домогтись в теорії і практиці управлінської діяльності (хоча б на рівні атестації кожної школи), щоб брався до уваги поряд з іншими показниками і особистий розвиток учнів, стан їх здоров'я. На педагогічному і психологічному рівні це потребує передбачення і зведення до мінімуму негативних наслідків організації навчально-виховного процесу.

Такий підхід, на жаль, ще не став об'єктом наукових досліджень, мало цьому приділяється уваги і у перепідготовці керівних кадрів [6].

Ставлячи у центр управлінської діяльності емоційне, фізичне, соціальне благополуччя дітей, керівники усіх типів навчальних закладів мають навчитися проектувати і прогнозувати освітні результати в інтересах здоров'я дітей, упереджуючи негативні

наслідки.

Одним із магістральних шляхів такого управління є різнобічне врахування відомого усім нам, але й досі слабо реалізованого принципу природовідповідності. Коли мова йде про педагогічні інновації, їх виконавці завжди говорять про зміст, методи, а не про вплив на здоров'я дітей. Вчителів мають оволодіти технологією різнорівневого навчання, яке передбачає право учнів на різний темп навчання, різний рівень навчальних досягнень.

Не забуваймо, чим в складніших умовах досягає дитина результатів, тим вони цінніші і значущі для неї. Страх, відраза до школи, перевтома, негативний життєвий досвід стосуються конкретної дитини, причина їх виникнення теж конкретна. Тож виключно важливо, щоб у новій ситуації реформування школи в атестації навчальних закладів у підсумковій оцінці якості навчально-виховного процесу закладалися показники, що характеризують здоров'я вихованців у його широкому значенні.

Нагальною проблемою вдосконалення управління школою є забезпечення нормативів для моніторингу найважливіших показників стану здоров'я учнів молодшого шкільного віку, підлітків, юнаків і дівчат. Очевидно, що якісно виконати таке дослідження можна лише за умов міжгалузевого, комплексного підходу, обробки експериментального матеріалу з різних регіонів України [6].

Безумовно, тільки зацікавлений педагог, колектив однодумців, які на власному досвіді пізнали (або починають освоювати) цінність здорового способу життя, цілеспрямованої роботи над своїм здоров'ям, можуть повною мірою передати валеологічні знання учням і створити в школі або іншій освітній установі здорове середовище й умови навчання.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Сучасні вимоги до психолого-педагогічних підходів щодо проблеми здоров'я і розвитку особистості в системі шкільної освіти обумовлюють необхідність нового підходу до організації навчально-виховної діяльності у школі, де з медиками педагогів єднає найцінніше – дитина, її фізичне, духовне, соціальне благополуччя.

Отже, з метою поліпшення здоров'я школярів і вчителів, а також підвищення ефективності оздоровчої і навчально-виховної роботи (через урочну, позаурочну, позакласну форми роботи) необхідна інтеграція засобів і методів педагогічної і медико-біологічної валеології шляхом створення валеологічної служби в різних освітніх установах.

Список використаних джерел

1. Адамчук Н. Валеологічна освіта – шлях до зміцнення здоров'я учнів // Біологія і хімія в школі. –1997. – №2. – С.29-31.
2. Алифанова Л.А. Новые формы профилактической и оздоровительной работы в школе // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – №1 (16). – С. 4-9.
3. Бех І.Д. Проблеми фізичного виховання і розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я // Журн. АМН України. – Київ: Т.7. – №3. – 2001. – С. 494-503.
4. Бирюкова Н.А. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательных учреждениях // Гигиена и санитария. – 2006 - №1. - С. 76-78
5. Зайцев Г.К. Валеологический анализ и обеспечение здоровья педагогическими средствами в системе образования // Валеология. – 1997. – №4. – С. 16 -18.
6. Коренев Н.М. Проблемы формирования здоровья учащихся в современной школе // Журн. АМН України. – Київ: т.7, №3, 2001 – С. 479-487.
7. Кравченко В., Перседін М. Співдружність педагогів і медиків у викладанні валеології // Поч. школа. – 1999. – №1. – С. 61-62.
8. Кучма В.Р. и др. Проблемы формирования здорового образа жизни у учащихся в образовательных учреждениях // Гигиена и санитария. – 2000. – № 3. – С. 52-56.
9. Самошкіна К.М. Основні напрямки валеології в системі шкільної освіти // Валеологія: методичний бюлетень. - № 10. - Харків, 1995. –С.5-9.

The psychological and pedagogical approaches to the problem of the person`s development and health in the school educational system have been analyzed here. Data dealing with elaboration of the strategy of the improving of the young generation`s health according to the modern development of the education have been given in the work. Modern approaches to the valeological service organization in the educational institutions have been discussed here.

Key words: school education, health, valeological service

Отримано 23.04.2009