

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

УДК 616 – 058

Микола Лук'янченко, кандидат педагогічних наук, професор,

декан факультету фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка,
заслужений діяч фізичної культури і спорту України

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

У статті розкрито негативні чинники, що впливають на процес формування здоров'язберігаючої компетентності учнів, проаналізовано основні завдання здоров'язберігаючої діяльності школи, окреслено деякі напрями в покращенні здоров'язберігаючих компонентів навчально-виховного процесу.

Ключові слова: здоров'язберігаюча компетентність, оздоровча функція, педагогіка здоров'я, методи навчання.

Літ. 14.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві здоров'я є ключовою категорією у житті кожної людини, що безпосередньо впливає на її добробут, благополуччя, психічне та емоційне самопочуття. У ширшому контексті здоров'я є важливим показником цивілізованості суспільства, одним із основних складників національного розвитку кожної країни. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді є пріоритетним завданням нашої держави. Однак, для вирішення даного завдання країні необхідно заручитися підтримкою різних державних та громадських інституцій, серед яких основне місце посідає школа, що виконує важливу суспільно-виховну функцію. Тому її завданнями, у даному ракурсі, є формування в учнів стійкої мотивації до здорового способу життя, здійснення комплексу здоров'язберігаючих заходів, які сприятимуть усвідомленню ними цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих, профілактиці захворювань, підвищенню фізичної активності тощо.

Поміж найпоширеніших захворювань учнів можна виділити хвороби органів зору, слуху, травлення, серцево-судинні захворювання, відхилення в опорно-руховій системі. Також значно зросли показники погіршення психічного здоров'я учнів (у 88 % школярів зафіксовано нервово-психічні відхилення у поведінці) [7]. У наш час погіршення здоров'я дітей шкільного віку стало не тільки медичною проблемою, але й педагогічною, оскільки воно відображається на процесі навчання: уповільнюється реакція, ускладнюється засвоєння знань, знижується їхня якість та ін.

Слід додати, що більшість сучасних школярів втратила гуманістичні орієнтири, сенс життя, розуміння його цінності. Це проявляється в їхній неадекватній й агресивній поведінці по

відношенню до своїх однолітків, бажанні виглядати старшими, вживаючи алкоголь чи палячи цигарки. З іншого боку втрата духовного й психічного здоров'я може привести до трагічних наслідків. Зокрема, як підтверджують статистичні дані, сьогодні серед найбільш поширених причин загибелі дітей є самогубство [4, 24]. Такі факти у порушенні здоров'я школярів можна пояснити не лише впливом різних негативних соціальних факторів, але й недостатньою увагою суспільства до питань здоров'язбереження дітей, формуванню у них мотивації до здорового способу життя.

Тому суспільні, політичні, економічні, екологічні умови життя усе частіше висувують на перший план проблему формування здоров'язберігаючої компетентності як передумову здорового способу життя. Своєю чергою, освіта повинна допомогти учням у визначенні життєвих пріоритетів, спрямувати їх на ціннісне ставлення до власного здоров'я, озброїти школярів необхідними засобами й методами, що забезпечують фізичне й психічне здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значний інтерес до здоров'язбереження дітей у сучасній школі представлений працями В. Горащука [3], В. Лозинського [8], О. Редькіної, Г. Серікова [12], М. Стригіна, А. Сердюка [11], Н. Фоміна, В. Царевського. Проблема формування навичок здорового способу життя школярів, збереження та удосконалення здоров'я дітей на різних етапах розвитку присвячено розвідки Н. Василенка, Л. Єлизарової, С. Кириленка [5], Г. Кураєва, В. Оржеховської [10], Л. Сущенко та ін. Однак актуальною залишається проблема формування здоров'язберігаючої компетентності учнів, організаційних основ її впровадження у шкільну практику, оскільки стан здоров'я формуючої освіти сьогодні дозволяє

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

виявити протиріччя між позитивними установками та реальним рівнем оздоровчого виховання учнів. У зв'язку з цим проблема формування здоров'язберігаючої компетентності школярів є однією зі складних і ключових проблем у педагогіці.

Тому **метою** даної статті є вивчення негативних чинників, що впливають на процес формування здоров'язберігаючої компетенції учнів та розуміння ними здоров'я як цілісної системи, аналіз цілей та завдань оздоровчої діяльності школи у процесі формування навичок здорового способу життя школярів, виявлення перспективних напрямків роботи школи щодо зміцнення та збереження здоров'я дітей.

Основний виклад матеріалу. Збереження та зміцнення здоров'я учнів на сьогоднішній день усвідомлюється представниками освітніх інституцій як професійно важлива проблема. Насамперед, це пояснюється тим, що поняття "здоров'я" у сучасних наукових дослідженнях трактується значно ширше, ніж просто відсутність захворювань. Так, зокрема, вітчизняний дослідник Г. Апанасенко характеризує здоров'я як "динамічний стан людини, що визначається резервами механізмів самоорганізації її системи (стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним та інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних (виживання – збереження особи, репродукція – продовження роду) і соціальних функцій. Інтеграція всіх рівнів організації людини дає можливість індивідові виконувати свої біологічні й соціальні функції, що можна трактувати як прояв здоров'я" [1, 19]. Згідно думки сучасної дослідниці В. Климової, "здоров'я – міра життєвиявлення людини, гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що обумовлює повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності" [6, 44]. Як видно з даних визначень, у поняття "здоров'я" усе частіше вкладається соціокультурний зміст, тобто враховується як фізіологічний розвиток особистості, так і її психічне, емоційне самопочуття та відповідна соціальна поведінка.

Здоров'я дитини (фізичне, психічне, соціальне), її соціально-психологічна адаптація у суспільстві значною мірою залежить від умов її життя, насамперед у школі. Оскільки на роки навчання дитини у школі припадає період інтенсивного розвитку організму, то саме у стінах школи формуються загальні уявлення школярів про цінність власного здоров'я та здоров'я оточуючих,

подається необхідна інформація щодо формування власних здоров'язберігаючих стратегій і технологій.

Водночас, шкільні перенавантаження, складні навчальні програми, низький рівень фізичної активності учнів призводять до погіршення стану здоров'я. Слід наголосити, що на здоров'я учнів також впливають труднощі емоційного характеру, що викликані різними стресовими ситуаціями, в тому числі під час навчально-виховного процесу. Тому важливим компонентом здоров'язберігаючої діяльності школи повинна бути позитивна концепція здоров'я, що передбачає розвиток у дитини здатності до самовираження, спілкування, творчості, а також до позитивних змін у собі та навколишньому оточенні.

Окрім вказаних факторів, що впливають на погіршення здоров'я учнів, експерти ВООЗ виділяють ще чотири групи чинників, які призводять до його порушення [14]:

- індивідуальна схильність до порушення здоров'я (спадковість, особливості розвитку у перинатальний період, нещасні випадки тощо);

- соціальна схильність до порушення здоров'я (ціннісні орієнтації суспільства, соціальний та індивідуальний спосіб життя людини, особливості поведінки, що характерні для певної соціальної групи, виховання у сім'ї та школі та ін.);

- обставини життя дитини, що склалися до підліткового віку (стиль сімейного життя, побутові та житлові умови, доходи батьків, кризові ситуації тощо);

- існуючі можливості щодо збереження здоров'я (вільний доступ до служб охорони здоров'я, типи харчування, санітарні та профілактичні заходи).

Як зазначено вище, важливими чинниками, що впливають на стан здоров'я дітей є: соціальний фактор, нездатність та неготовність учнів до вирішення стресових ситуацій, невміння застосувати набуті знання у повсякденному житті. У цьому контексті до завдань школи відноситься формування компетентності учнів, зокрема й здоров'язберігаючої. Загалом компетенція школярів ґрунтується на знаннях, уміннях, набутих завдяки навчанню, однак вона не вичерпується ними. Слід зазначити, що при цьому слід враховувати особистий досвід дитини, її спроможність зрозуміти життєву ситуацію, у якій вона зможе застосувати свої знання та уміння. Виходячи з даного положення, можна констатувати, що виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цілісну систему, посиленню відповідальності за

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

власне здоров'я та здоров'я оточуючих є важливою складовою формування здоров'язберігаючої компетентності учнів.

Однак, процес формування здоров'язберігаючої компетентності учнів не повинен бути хаотичним та фрагментарним. Він повинен реалізовуватися планово, цілеспрямовано, поетапно з урахуванням особливостей психічного, фізіологічного та соціального розвитку кожної дитини. Необхідним є й визначення завдань, від якості вирішення яких на кожному етапі розвитку особистості залежить його здоров'я [9, 37]. Поміж основних завдань можна виокремити наступні:

- адаптація дитини до фізіологічних та анатомічних змін в організмі, що тісно пов'язані зі статевим дозріванням, а також трансформація моделі власної поведінки відповідно до появи ознак сексуальної зрілості;

- установлення тісніших контактів зі своїми ровесниками, що сприяє розвитку комунікативної компетентності та формуванню почуття власної гідності й значущості;

- ідентифікація себе як особистості у різних сферах життєдіяльності, зокрема й соціальній та сексуальній;

- формування здібностей до професійної діяльності та цілеспрямованого проведення вільного часу, що сприяє зміцненню власного здоров'я та формуванню стійких життєвих пріоритетів.

У процесі розвитку дитини акценти у вирішенні даних завдань повинні зміщуватися та корегуватися вихователями і батьками. У зв'язку з цим, педагогам потрібно чітко усвідомити значення здоров'язберігаючої компетенції для гармонійного розвитку учнів та спланувати етапи роботи щодо її формування. На нашу думку, при плануванні роботи над формуванням здоров'язберігаючої компетенції школярів важливо знайти відповіді на такі питання:

1. Що ми хочемо досягнути у процесі формування здоров'язберігаючої компетенції?

2. Що ми намагатимемося зробити для досягнення мети?

3. Як перевірити, чи ми досягнули успіху?

Щоб знайти відповіді на ці запитання, необхідно усвідомити основні кроки планування, а саме:

1. З'ясування потреб учнів → вибір пріоритетів → окреслення специфічних цілей та завдань.

2. Вибір найкращого способу поміж доступних для досягнення окремої мети → ідентифікація засобів → розуміння того, хто, коли і як буде реалізовувати програму.

3. Процес планування та оцінки результатів.

Якщо розглядати важливість діагностики потреб учнів та вибору пріоритетів з огляду формування здоров'язберігаючої компетенції, то на перший план виступає взаємовідношення індивідуальних та групових потреб. На цьому етапі необхідно знайти оптимальні точки дотику між двома видами потреб, що дозволять учням усвідомити себе як окрему частину цілої спільноти та гармонійно поєднувати власні потреби у збереженні здоров'я зі здоров'яформуючими потребами суспільства [13, 308]. При виборі пріоритетів найпростішим способом є вивчення самими учням власних та групових потреб, що дозволить проаналізувати важливість окремих потреб та визначити ієрархію пріоритетів.

При виборі методів та технік їх застосування для кращого оволодіння учнями знань та навичок збереження здоров'я слід враховувати конкретну мету кожного етапу. Зокрема, якщо вчитель хоче донести якусь важливу інформацію до учнів, то йому необхідно послуговуватися такими методами планування уроку, як лекція, дискусія, використовувати при цьому наочні засоби (плакати, брошури, листівки), аудіо- та відеозаписи, комп'ютерні програми та сайти.

Реалізація даної проблеми потребує забезпечення відповідними засобами. До них належать людські ресурси (кількість осіб, що приймає участь в реалізації проекту, їх знання, ентузіазм, бажання працювати, вміння передавати власні знання, досвід тощо); матеріальні засоби (дидактична література, роздатковий матеріал, оновлення періодичних видань, різні технічні умови для проведення експериментів); часові межі, визначені для реалізації проекту (запланована кількість годин для проведення лекційних, практичних, семінарських занять).

У ході планування важливою складовою є оцінювання результатів. Після завершення кожного етапу роботи, учитель, вибравши специфічні методи та технології навчання зможе спрогнозувати результат та перевірити його у практичній діяльності (анкетування, виконання індивідуальних та групових завдань поза межами школи, проведення експерименту тощо).

Слід зазначити, що формування здоров'язберігаючої компетенції учнів тісно пов'язане із завданнями та метою педагогіки здоров'я, яка передбачає збільшення компетенції учнів для зміцнення свого фізичного, емоційного й психічного здоров'я, доброго самопочуття, безпеки. В її основу закладено цілісний підхід до розуміння сутності здоров'язбереження у школі. Цей підхід полягає у взаємозв'язку учнів, педагогів з усією діяльністю школи (організацією, змістом,

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

формами, вибором методів), а не тільки в контексті засвоєння окремих навчальних програм з охорони здоров'я.

У цьому контексті важливим є впровадження здоров'язберігаючих компонентів у навчально-виховний процес. Серед них можна виокремити санітарно-гігієнічні показники (санітарно-гігієнічні норми, раціональне освітлення класу, відповідний тепловий режим, оснащеність уроку необхідним обладнанням, дизайн приміщення); педагогічні (засвоєння мотиваційної основи уроків, активні методи навчання, оптимальний розподіл навчального матеріалу та доцільність навантаження учнів протягом уроку, профілактика втоми через оптимальне поєднання фронтальних, групових та індивідуальних форм роботи на уроці); психологічні (емоційно-позитивний клімат на уроці, ефективність спілкування учня та педагога, настанова на успіх) [2, 23]. Впровадження усіх здоров'язберігаючих компонентів у навчально-виховний процес дозволить уникнути надмірних навчальних навантажень, змістити акценти із накопичення знань на формування умінь володіння засобами діяльності, практичних навичок, розвивати творче й логічне мислення учнів.

Висновки. Здоров'язберігаюча компетентність – це здатність зміцнювати власне фізичне, психічне, емоційне й соціальне здоров'я, дбати про здоров'я інших. Тому формування здоров'язберігаючої компетентності учнів повинно стати важливим елементом навчально-виховного процесу. Ефективність формування здоров'язберігаючої компетентності школярів значною мірою залежить від вибору учителем методів роботи. У зв'язку з цим педагогам необхідно усвідомити потреби та здібності учнів, враховувати їхні зацікавлення та емоційні стани у конкретний момент спілкування, створити позитивний мікроклімат під час проведення занять.

Іншим важливим компонентом у формуванні здоров'язберігаючої компетентності учнів є й організація діяльності школи, тісна співпраця педагогів та школярів, професійні вміння працівників та їх компетенція у питаннях здоров'язбереження. Учитель повинен уміти визначати стан фізичного, психоемоційного розвитку дитини, складати комплекси вправ для поєднання рухової та навчальної діяльності учнів. Тільки у поєднанні та реалізації у процесі навчання й виховання оздоровчих функцій школи, її завдань

та цілей, які пристосовані до дитини, можна сформувані у неї свідому добровільну мотивацію як до отримання знань, так і до збереження власного здоров'я.

1. Апанасенко Г.Л. *Превентивная медицина. Начала валеологии // Медицинский всевіт. – 2002. – № 1 – 2. – Т. 2. – С. 2 – 24.*

2. Волкова І.В., Марінушикіна О.С., Покровська Л.Д., Рябова З.В. *Становлення шкіл сприяння здоров'ю. – Харків: ХОНМІБО, 2007. – 40 с.*

3. Горащук В.П. *Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Луганск: Альма-матер, 2003. – 388 с.*

4. *Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження // Інформ. зб. МОН України. – 2002. – № 15 – 16. – С. 23 – 25.*

5. Кириленко С.В. *Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров'я старшокласників // Рідна школа. – 2003. – №11 (886). – С. 50 – 55.*

6. Климова В.И. *Человек и его здоровье. – М.: Знание, 1985. – 192 с.*

7. Крамар В.У. *Здоровий спосіб життя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / Під ред. С. Єрмакова. – № 24. – Х.: ХХІІІ, 2002.*

8. Лозинський В. *Техніки збереження здоров'я. – К.: Главник, 2008. – 160 с.*

9. Наумко Ю.В. *Здоров'єсберегаюча діяльність школи // Педагогіка. – 2005. – № 6. – С. 37 – 44.*

10. Оржеховська В.М. *Педагогіка здорового способу життя // Шлях освіти. – 2006. – №4. – С. 29 – 32.*

11. Сердюк А. *Проблеми із збереженням здоров'я дітей і шляхи вирішення в умовах школи // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2006. – № 2. – С. 6 – 12.*

12. Сериков Г.Н., Сериков С.Г. *Здоров'єсбереження в гуманном образовании. – Екатеринбург-Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1999. – 242 с.*

13. Окос Е. *Podstawy psychologii ogylnej. – Warszawa: WsiP, 2001. – 465 s.*

14. WHO. *Regional Office for Europe. "Стратегические направления улучшения здоровья и развития детей и подростков". – 2003. Режим доступу: www.euro.who.*

Стаття надійшла до редакції 24.11.2011

