

УДК 613.65

Гончаренко М.С., Камнева Т.П., Корженко І.О., Удовенко М.А.

РОЗРОБКА МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ

У статті представлено розроблену колективом валеологів Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна систему здоров'язбереження та формування мотивації до здорового способу життя школярів і студентів у педагогічному процесі. Інструментом для цього є методичні посібники, в яких подані оздоровчі комплекси та методи визначення свого стану здоров'я студентами або школярами при опрацюванні "Паспорта здоров'я". У "Паспорті здоров'я" приводиться оздоровча програма, що включає комплекси оздоровчих фізичних вправ, комплекси вправ для корекції постави і зміцнення хребта, програма стресостійкості, вправи для очей, прийоми самомасажу, призначених для профілактики порушень фізичного і психічного здоров'я.

Ключові слова: рівень здоров'я, школярі, студенти, Паспорт здоров'я, самодіагностика, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Сучасні проблеми стану здоров'я населення з кожним роком поглиблюються. В останні роки в стані здоров'я населення України спостерігається стійка тенденція до погіршення; з кожним роком росте кількість чинників, що негативно впливають на безпеку життєдіяльності людини. Це призводить до збільшення кількості людей, особливо молоді, з функціональними захворюваннями і спадковими патологіями. Така ситуація ставить *практичні завдання* щодо невідкладного оздоровлення школярів і студентів, підвищення культури особистості, що відповідає стратегічній програмі Всесвітньої організації охорони здоров'я "Здоров'я для всіх в ХХІ сторіччі".

Пошук нових шляхів оздоровлення, здоров'язбереження, методів моніторингу та корекції стану здоров'я надзвичайно важливий і актуальний для збереження та зміцнення здоров'я підрастаючого покоління і населення України.

Цій проблемі присвячено багато науково-дослідних робіт науковців і практикуючих медичних працівників усього світу.

Саме для вирішення цих завдань у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна створено кафедру валеології та Міжгалузеву науково-дослідну валеологічну лабораторію.

Наука "валеологія" навчає людину бути здоровою, її базовим принципом є уявлення про здоров'я як єдину цілісну структуру, що складається з декількох функціональних систем, які залежать одна від одної й взаємодіють з навколишнім середовищем. Тобто, для неї характерний холистичний підхід до здоров'я – розгляд його як системи декількох складових – фізичного, психічного (емоційного і інтелектуального), соціального і духовного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій показує, що здоров'я людини тільки на 25% залежить від якості навколишнього середовища, а на 50% – від індивідуального способу життя. Це зумовлює актуальність формування мотивації до здорового способу життя учнів та студентської молоді, ознайомлення з оздоровчими методиками, формування культури здоров'я населення.

Існуючі в нинішній час технології навчання, обсяг інформації, специфіка занять в навчальних закладах, а також умови їхнього проведення часто-густо перевищують ментальні та фізичні можливості учнів, особливо в перші роки навчання. Це призводить до зниження резервів систем організму, в результаті чого знижуються адаптаційні можливості й опірність до впливу соціальних, антропогенних, екологічних та інших чинників [1, 6, 7, 8].

Напрацювання нашого колективу щодо здоров'язбереження та формування мотивації до здорового способу життя, методичні посібники, такі як "Моральні та духовні основи здоров'я", "Валеологічна культура харчування", "Паспорт здоров'я" для школярів і студентів [4, 5], та інші ставлять перед собою мету узагальнення теоретичних, прикладних та наукових досліджень в області здоров'я і освіти, показують залежність здоров'я людини від розвитку не тільки фізичного тіла, а й духовності, ставлять завдання, визначають шляхи і методи їх реалізації в сучасному педагогічному процесі.

З метою залучення підрастаючого покоління до формування мотивації до здорового способу життя та ознайомлення з оздоровчими методами нашим колективом розроблено "Паспорт здоров'я школяра" та "Паспорт здоров'я студента" [4, 5]. Метою "Паспорта здоров'я є:

– формування у користувачів звички слідкувати за своїм здоров'ям, спостерігати за активністю та настроєм, співставляти фактори, що впливають на самопочуття;

- ознайомлення з деякими комплексами вправ, самомасажем;
- формування уяви про необхідність щоденної ранкової гімнастики;
- допомога у створенні сімейних традицій щодо проведення спільних оздоровчих заходів.

Основний матеріал дослідження. З позицій валеології, дуже важливо визначати наявність у школярів і студентів тенденції до виснаження резервів і систем організму в донозологічному стані, тобто ще до виникнення клінічних проявів захворювання. Це дасть можливість організувати вчасну корекцію функціональних, психологічних і фізіологічних відхилень, що можливо лише за умов моніторингу їхнього здоров'я – тобто спостереження в динаміці. Моніторинг припускає використання технологій спостереження за параметрами стану здоров'я дитини і його оцінки з точки зору їхньої відповідності віковим і індивідуальним показникам.

Реалізація задач моніторингу передбачає обов'язкове володіння глибокими знаннями про динаміку психофізіологічних особливостей, схильностей і хисту кожного учня і студента. Такі відомості містяться в "Паспорті здоров'я школяра" і "Паспорті здоров'я студента", які треба розглядати як важливу складову програми оздоровлення учнів. Саме ці учбово-методичні посібники дають можливість здійснювати спостереження за діяльністю кожного учня або студента, що спрямована на формування, розвиток і збереження особистого здоров'я.

Цінність регулярного ведення "Паспорту здоров'я" полягає в тому, що у підростаючого покоління виробляються навички слідкування за своїм здоров'ям, спостереження за своєю активністю і настроєм, аналізувати чинники, що впливають на його самопочуття, відслідковувати дію оздоровчих заходів, а також є можливість виявляти негативний вплив шкідливих звичок.

При роботі з "Паспортом здоров'я" один раз у квартал учні чи студенти проводять вимірювання показників стану здоров'я. Для експрес-оцінки фізичного здоров'я розраховуються індекси здоров'я: масово-ростовий індекс Кетле, індекс Скібінського, індекс потужності Шаповалової, індекс Руф'є. Кожному показнику за таблицями надається оцінка в балах з урахуванням віку. Після цього за сумою балів розраховується рівень фізичного здоров'я.

Для оцінки функціональних можливостей організму в цілому розраховується адаптаційний потенціал за методом Р. М. Басєвського.

Також проводиться оцінка самопочуття та визначення біоритмологічних особливостей за Остбергом для урахування їх при складанні режиму дня.

У "Паспорті здоров'я" приводиться оздоровча програма, що включає комплекси оздоровчих фізичних вправ та призначених для профілактики порушень фізичного і психічного здоров'я. Фізичні вправи здійснюють позитивний вплив не тільки на фізичний стан, але і на психіку. Постійна рухова активність сприяє психологічній рівноваженості та впевненості в собі. Фізичні вправи – один із кращих засобів виходу зі стану сильного стресу.

У "Паспорті здоров'я" міститься інформація про шкідливість паління, яка допоможе дітям прийняти рішення не призвичаюватись до цієї шкідливої звички або допоможе кинути палити.

Важливим фактором здоров'я є культура мислення. Людською думкою створені міста, твори мистецтва, прекрасні вірші та музика. Все, що створене на Землі людськими руками, від носової хустки до космічного корабля, спочатку існувало у когось в голові у вигляді думки, ідеї, що розвивалася, удосконалювалася, а після цього втілювалася в матеріальному світі.

Нажаль, негативні думки теж володіють силою і сила ця руйнівна. Якщо негативні думки не втілюються у вчинки, то все одно вони спотворюють польові структури їхнього автора. А, як відомо, здоров'я нашого фізичного тіла пов'язано зі станом польових структур людини.

Відомо, що оптимісти довше живуть і нездужають рідше, ніж песимісти.. Посмішка допомагає швидше впоратися з будь-якою проблемою. У посібнику приведено перелік думок на кожен день, розроблений духовним центром "Брахма Кумаріс", які сприяють вдосконаленню духовного здоров'я.

Батьки можуть допомагати школярам працювати з "Паспортом здоров'я", а також його рекомендації можна використовувати для створення сімейної традиції проведення ранкової зарядки разом з дітьми. Проведення спільних оздоровчих заходів буде сприяти не тільки розвитку і зміцненню здоров'я, а й гармонізації взаємовідносин між дітьми та батьками, дасть позитивний емоційний заряд на цілий день. У дитини відбудеться психологічне закріплення уяви про те, що його здоров'я є дуже важливим для всіх, що займатися оздоровленням необхідно і дуже приємно. Тому потрібно, щоб ці заняття проходили в доброзичливій атмосфері, бажано в супроводі приємної музики. Батьки заохочувальними словами можуть стимулювати бажання дитини займатися ранковою зарядкою, але саме найкраще заохочення – спільні з дитиною заняття.

Комплекси вправ для корекції постави і зміцнення хребта, програма стресостійкості, вправи для очей, прийоми самомасажу можна застосовувати при заняттях у групах здоров'я, у спортзалах шкіл і вищих навчальних закладів.

Висновки та перспективи. Використання системи моніторингу стану здоров'я для діагностики стану здоров'я студентів та школярів дозволило визначити вплив наших розробок і показало наявність

позитивного впливу щодо фізичного, психічного і духовного здоров'я студентів та школярів, які користувалися "Паспортом здоров'я" та іншими методами валеологічного оздоровлення і здоров'язбереження.

"Паспорт здоров'я школяра" та "Паспорт здоров'я студента" – це учбово-методичні посібники, які навчають школярів та студентів систематизувати знання про власне здоров'я, допоможуть оволодіти прийомами фізичного, психічного і духовного оздоровлення, дозволять простежити за змінами стану здоров'я, самопочуття і настрою, допоможуть сформувати мотивацію до здорового способу життя школярів і студентів, допоможуть позбавитися від шкідливих звичок. Є перспектива того, що набуті знання та навички школярі та студенти будуть розповсюджувати у своїх сім'ях та сферах спілкування.

Використані джерела

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л., 1988. – С. 13–21
2. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А. – М.: Просвещение, 1980. – 319 с.;
3. Гончаренко М.С. Оздоровлення за допомогою фітокоректорів як компонент роботи навчального закладу сприяння здоров'ю / Гончаренко М.С., Камнева Т.П., Гончаренко О.В., Фоменко А.Г. // Матеріали V Міжнародної наук.-практ. конф. "Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку", т. 1V, с. 153 – Харків, 2007.
4. Гончаренко М.С. Паспорт здоров'я студента / М.С. Гончаренко, Т.П. Камнева. – Харків, 2003.
5. Паспорт здоров'я школяра / [Гончаренко М. С., Коновалова О. О., Карачинська Е. Т. и др.]. – Харків, 2005. – 32 с.
6. Гончаренко М.С. Моніторинг стану здоров'я студентської молоді за допомогою методу інтегральної діагностики : Наукова монографія за редакцією проф. Є. Єрмакова / Гончаренко М.С., Філенко Ф.О. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків, 2006. – С. 11-15.
7. Гончаренко М. С. Розробка методів моніторингу, валеологічного супроводу та корекції стану здоров'я людини / Гончаренко М. С., Камнева Т.П., Корженко І.О., Миргород І.М. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 118, т. 3. – Чернігів, 2014. – С. 88-90.

Goncharenko M., Kamnyeva T., Korzhenko I., Udovenko M.

DEVELOPMENT OF METHODS FOR FORMATION HEALTHY LIFESTYLES IN THE PEDAGOGICAL PROCESS

The paper is concerned with the developed system of healthcare and formation of motivation to healthylifestyle of schoolchildren and students in the educational process by collective of valeologist in Kharkiv Karazin National University. It is reported that the tool for this are the methodical manuals, which provide the health complexes and methods for determining their health and the analyze by students their "Health Passport". It should be noted that in the current time educational technologies, the amount of information, specifics classes in schools, and the terms of their realization often exceeding the mental and physical capabilities of students, especially in the first years of teaching. This leads to a reduction of reserves of the body, resulting in reduced adaptive capacity and resistance to impact social, human, environmental and other factors. Much attention is given to discription of "Health Passport" that includes health program that includes health improvement exercise, intended for prevention of physical and mental health. Physical exercise have a positive impact not only on physical condition, but also on the psyche. Permanent physical activity promotes psychological balance and confidence. In the "Health Passport" contains information about the dangers of smoking to help children decide not przyvychayuvatys this habit or help quit smoking. Recommended set of exercises to correct posture and strengthen the spine, stress program, exercises for eyes, self-massage techniques can be applied when performing morning excercises, the classroom in groups of health gyms in schools and higher educational institutions. An important factor is the health culture of thinking. In the "Health Passport" presented recommendations for positive mental attitude youth. Using health monitoring system for the diagnosis of the state of health of pupils and students allowed to determine the impact of our development and showed the presence of a positive impact on physical, mental and spiritual health of students and students who used the "Health Passport" and other methods valeological recovery and healthcare.

Key words: *wellness, schoolchildren, students, Health Passport, self-diagnosis, healthy lifestyle.*

Стаття надійшла до редакції 10.09.2015 р.