

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ: СУТНІСТЬ ПРОБЛЕМИ

У статті акцентується увага на проблемі збереження здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. Представлено поняття “здоров'я” в ретроспективному ракурсі і обґрунтовано його доцільне застосування у організаційно-педагогічній діяльності загальноосвітніх навчальних закладах в сучасних умовах національної системи освіти, особливо під час її реформування. Висвітлено проблему щодо визначення сутності поняття “здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл” та шляхів і способів його збереження. Наведено кількісні параметри фізичного здоров'я учнів. Описано основні характеристики фізичного здоров'я: енергетичний потенціал, узгодженість роботи всіх систем організму, здатність імунної системи протистояти будь-яким інфекціям і хворобам. Узагальнено практичні поради щодо застосування здоров'язберігаючих підходів для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова: здоров'я, учні, загальноосвітні школи, фізичне здоров'я.

Постановка проблеми в загальному вигляді. У ХХІ столітті проблема збереження здоров'я людини за своєю значущістю та актуальністю потрапила до переліку загальнолюдських проблем, таких як охорона довкілля, забезпечення стійкого розвитку та збереження миру у світі. Національна система освіти, що останнім часом функціонує в умовах постійного реформування, забезпечує підростаючому поколінню певний рівень освіченості та допрофесійної підготовки, проте, як свідчать реалії життя, не забезпечує збереження та укріплення здоров'я. Нова стратегія розвитку освіти в Україні, що формується під впливом сьогодення, визнає здоров'я дитини не лише життєво необхідним компонентом успішності кожної людини, а й національним надбанням.

Ситуація із здоров'ям дітей і молоді, що склалася сьогодні в країні, викликає тривогу медиків і державних діячів, оскільки має стійку сформовану тенденцію до погіршення. За статистичними даними, 85% учнів відчувають недостатність рухової активності, оскільки більшість часу проводять у статичній позі (сидячи), 40% школярів палять, 75% – періодично вживають алкоголь, 30% – пережили психотравму; майже третина юнаків не придатні до служби в збройних силах України, а 75% дівчат мають хронічні захворювання, які можуть вплинути на репродуктивну функцію, тобто на майбутнє нації [1, 3, 4]. За медичними параметрами майже 80% випускників сучасних шкіл мають фізіологічні відхилення у здоров'ї, а лише 8–10% можна вважати “практично здоровими”. Джерело проблем із здоров'ям учнівської молоді громадські діячі, педагоги і медики пов'язують, перш за все, з родинним вихованням, оскільки саме у сім'ї закладається потенціал здоров'я дитини, прищеплюються первинні навички здоров'язбереження і школою, бо тут формується спосіб життя, який зберігається людиною на довгий час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення джерельної бази з медицини, педагогіки та психології показує, що визначень наукового феномена “здоров'я”, на сьогодні, нараховується кілька десятків. Так, у дослідженнях В. Мірошніченка, 2004 р., А. Алексеева, 2000 р., І. Гуревича, 1995 р., П. Калью, 1988 р. проаналізовано близько 80-ти дефініцій цього поняття [3, 5]. Ці

науковці, зокрема, зазначають, що в останні десятиліття теоретичні дослідження цього феномена здійснюються в рамках двох основних підходів: об'єктивного, заснованого на розумінні та оцінці здоров'я в процесі його емпіричного вивчення, та суб'єктивного, в межах якого здоров'я розглядається у системі людських цінностей. При цьому, одні автори визначають його як стан, інші – як динамічний процес, решта – як перелік певних характеристик.

Формулювання цілей статті. Саме тому метою статті є висвітлення проблеми щодо визначення сутності поняття “здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл” та шляхів і способів його збереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз більшості публікацій з означеної проблеми засвідчує, що найбільш популярним і загальноновживаним тлумаченням поняття “здоров'я” є визначення, прийняте ще у 1948 році Всесвітньою організацією охорони здоров'я: “здоров'я – це повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя, а не лише відсутність захворювань чи фізичних вад” [6]. У цьому визначенні здоров'я представлено як цілісний стан людини, що включає в себе в якості складових елементів фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти людської сутності. Вказана дефініція, з одного боку, легко узгоджується із здоровим глуздом і точно відтворює специфіку предмету розгляду, а з іншого, – є дещо далекою від науково виважених понять, оскільки містить загальні, неоцінні характеристики.

Член американської академії педіатрії Г. Сігеріст здоровою вважає людину, яка “відрізняється гармонійним розвитком і є добре адаптованою до оточуючого її фізичного і соціального середовища. Він зазначає, що здоров'я – це життєрадісне виконання обов'язків, які життя покладає на людину” [7]. Американський гомеопат Дж. Вітулкас говорить про здоров'я людини як про “свободу, що виявляється на різних рівнях: фізичному – від болю, емоційному – від руйнівних страстей, духовному – від егоїзму”. Інший відомий американський дослідник – А. Спенсер, здоров'я визначає як “результат рівноваги, що встановилася між внутрішніми та зовнішніми відносинами організму і довкілля”. Отже, американські науковці у визначеннях роблять наголос на важливості гармонічної взаємодії організму з оточенням і вказують на складність поняття “здоров'я”.

Індійський лікар А. Тхакер здоров'я розуміє як “динамічну рівновагу всіх внутрішніх органів та їх адекватну реакцію на впливи навколишнього середовища”. Доктор медицини Е. Гольдсміт здоров'я трактує як “стан, який надає можливість тривало зберігати здатність до відновлення після хімічних, фізичних, інфекційних, психологічних та соціальних впливів”. Інший відомий лікар, І. Брехман також говорить про здоров'я як про здатність людини “зберігати, відповідно до віку, стійкість в умовах різких змін кількісних та якісних параметрів триєдиного потоку – сенсорної, вербальної та структурної інформації”. Як бачимо, у такому контексті, здоров'я виступає особистісною характеристикою (здатністю) людини, що відображує її властивості адаптації до навколишнього середовища.

У медичній енциклопедії здоров'я визначається як “якість життєдіяльності людини, що характеризується досконалою адаптацією до впливу на організм факторів природного середовища, здатністю до дітородіння з урахуванням віку

та адекватністю психічного розвитку, що забезпечується нормальним функціонуванням усіх органів і фізіологічних систем організму при відсутності прогресуючих порушень структури органів і проявляється станом фізичного і духовного благополуччя індивідуума при різних видах його активної, зокрема трудової діяльності”. Велика енциклопедія трактує здоров’я як “індивідуальний психосоматичний стан, що відображується в здатності людини оптимально задовольняти основні життєві потреби. Здоров’я характеризується біологічним потенціалом (спадковими можливостями), фізіологічними резервами життєдіяльності, нормальним психічним станом і соціальними можливостями реалізації людиною всіх її задатків (генетично запрограмованих). У великому тлумачному словнику знаходимо: “здоров’я – це стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи”.

Отже, у медико-біологічній літературі наводяться різні визначення здоров’я, кожне з яких підкреслює важливість того чи іншого аспекту в комплексній характеристиці цього стану організму. З цих визначень очевидно, що поняття “здоров’я” відображує якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища і являє підсумок процесу взаємодії людини і середовища проживання. Тобто, медики підкреслюють той факт, що здоров’я людини формується в результаті її взаємодії з екзогенними (природними і соціальними) та ендогенними (спадковість, конституція, стать, вік) факторами.

У розумінні одного з засновників валеології, В. Петленка, здоров’я – це “нормальний психосоматичний стан людини, яка здатна реалізувати свій потенціал тілесних і духовних сил та оптимально задовольнити систему матеріальних, духовних і соціальних потреб”. Академік В.П. Казначєєв, який також системно досліджував цей феномен, здоров’ям називає “динамічний стан, процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій індивіду, його оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Відомий вчений-медик М.М. Амосов під здоров’ям розумів “резервные мощности” кліток, органів, цілого організму. Резерви запрограммовані в генах, но очень хитро: они существуют, пока упражняются, и тают без упражнения” [4]. Він вважав, що визначення здоров’я через певний комплекс нормальних показників є недостатнім, тому для характеристики цього феномену він запропонував кількісний підхід і ввів у науковий обіг термін “кількість здоров’я”. Вітчизняний професор Г.Л. Апанасенко, виходячи з концепції В.І. Вернадського про організм людини як відкритую термодинамічну систему, стійкість якої (життєздатність) визначається енергопотенціалом, здоров’я трактує як “целостное, динамическое состояние, которое характеризуется определенными резервами синергетической, пластической и регуляторной обеспеченности функций, устойчивостью и влиянием негативных факторов окружающей среды и является основой для выполнения социальных и биологических функций”. Критерієм здоров’я він пропонує обрати “певний рівень фізичної тренуваності, підготовленості, функціонального стану організму, який виступає фізіологічною основою фізичного та психічного благополуччя”.

Цікавим, з фізіологічної та валеологічної точок зору, є визначення здоров’я

І.В. Муравова: “здоров’я – це динамічний стан найбільшого фізичного та психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонічне співвідношення взаємозв’язаних функцій і структур, що забезпечуються високим енергетичним рівнем організму за найменшу ціну його адаптації до умов життєдіяльності” [5]. Отже, здоров’я може бути розглянуто як біосоціальний потенціал життєдіяльності людини, в якому доцільно виокремити наступні компоненти:

потенціал розуму (інтелектуальний аспект здоров’я) – здатність людини розвивати інтелект і вміти ним користуватися;

потенціал волі (особистісний аспект здоров’я) – здатність людини до самореалізації, вміння ставити цілі і досягати їх, вибираючи адекватні засоби;

потенціал почуттів (емоційний аспект здоров’я) – здатність людини конгруентно виражати свої почуття, розуміти і безоцінно приймати почуття інших;

потенціал тіла (фізичний аспект здоров’я) – здатність розвивати фізичну складову здоров’я, “усвідомлювати” власну тілесність як властивість особистості;

громадський потенціал (соціальний аспект здоров’я) – здатність людини оптимально адаптуватися до соціальних умов, прагнення постійно підвищувати рівень комунікативної компетентності, виробляти відчуття приналежності до всього людства;

креативний потенціал (творчий аспект здоров’я) – здатність людини до творчої активності, творчо самовиражатися у життєдіяльності, виходячи за рамки обмежених знань;

духовний потенціал (духовний аспект здоров’я) – здатність розвивати духовну природу людини.

У “Толковом словаре русского языка” (за редакцією В. Даля) знаходимо наступне визначення: “здоров’я – це нормальний стан правильно функціонуючого, неушкодженого організму”. О. Степанов у “Психологічній енциклопедії” наводить дефініцію, за якою здоров’я визначається як природний стан організму, що характеризується нормальним узгодженим перебігом усіх процесів і діяльністю всіх функцій, які забезпечують йому необхідну активність у взаємодії з навколишнім середовищем. І.В. Дубровіна здоров’я називає “сукупність особистісних характеристик, що забезпечують стресостійкість, соціальну адаптацію, успішну саморегуляцію”.

Виходячи з триєдиної сутності людини, А.Я. Іванюшкін запропонував три рівня ціннісного сенсу “здоров’я”:

1) біологічний, який передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і максимум адаптації, як наслідок;

2) соціальний, який включає міру соціальної активності та діяльне ставлення до світу;

3) особистісний, який стверджує, що здоров’я – не тільки стан організму, але й стратегія життя людини.

Л. Сущенко, аналізуючи здоров’я через освіту, характеризує його як інтегральний стан організму людини і виділяє:

фізичне здоров'я – стан гармонії морфофізіологічної структури тіла та функціонального стану систем життєзабезпечення людського організму (його показниками є фізичний розвиток людини, її фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична форма, фізична активність);

духовне здоров'я – здатність зберігати та використовувати духовність, доброту, творчість (залежить від розкриття духовного, морального потенціалу, свідомого прагнення людини до реалізації вищих якостей особистості, прилучення до духовних цінностей);

соціальне здоров'я – ступінь або міра задоволеності своїм матеріальним добробутом, харчуванням, житлом, соціальним становищем у суспільстві, соціальною політикою (залежить від економічних чинників, стосунків особи із сім'єю, організаціями, через які здійснюються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист тощо);

психічне здоров'я належить до сфери розуму, інтелекту, емоцій.

До основних характеристик фізичного здоров'я науковці сьогодні пропонують віднести: енергетичний потенціал (коли достатньо енергії та сил для виконання певної роботи), узгодженість роботи всіх систем організму, здатність імунної системи протистояти будь-яким інфекціям і хворобам. Отже, для підтримання фізичного здоров'я необхідно: повноцінний відпочинок, здорове харчування, оптимальні фізичні навантаження. Характеристиками психічного здоров'я називають здатність чітко і логічно думати і на підставі цього, приймати відповідні рішення; вміння дивитися на речі з різних сторін; готовність до прийняття нових рішень і оцінці ризику, можливість творчої самореалізації. Позитивна взаємодія з друзями, родиною та іншими членами суспільства, здатність турбуватися про інших, вміння застосувати різні соціальні навички – характеристики соціального здоров'я. Здатність відповідати за життєві цілі, вміння знаходити гармонію в собі та вміння слухати свій внутрішній голос – перелік характеристик духовного здоров'я.

Якщо виокремити “сутнісні характеристики”, які найчастіше використовують автори при визначенні поняття “здоров'я”, отримаємо наступний перелік.

1. Нормальне функціонування організму на всіх шести рівнях його організації: організм енному, системному, органному, тканинному, клітинному, молекулярному; нормальне проходження фізіологічних та біохімічних процесів. Тобто, якщо анатомічні, фізіологічні та біохімічні характеристики організму конкретної людини відповідають середньостатистичним медико-біологічним показникам норми, прийнятим у даному суспільстві, то така людина визнається здоровою.

2. Відсутність хвороб чи вад, тобто відсутність підстав звертатися за допомогою до лікаря чи інших людей для забезпечення нормального функціонування організму.

3. Динамічна рівновага (баланс або гармонія існування) організму та довкілля.

4. Виконання у повному обсязі соціальних функцій, тобто активна участь у суспільно корисній праці, спрямованій на розвиток суспільства.

5. Пристосування до мінливих умов навколишнього середовища, що забезпечує різносторонню життєдіяльність.

6. Повне благополуччя, яке свідчить про гармонійність розвитку – фізичного, духовного та соціального.

Таким чином, більшість дослідників феномену “здоров’я людини” виокремлюють три специфічні рівні його розгляду – біологічний, психологічний, соціальний – як три прояви єдності людини та розрізняють наступні концептуальні підходи до визначення його змісту :

медичний, пріоритетом якого є визначення медичних параметрів (кількісних та якісних) організму, які можна виміряти та оцінити (порівняти з нормою);

біомедичний, коли при будові моделі здоров’я увага акцентується на природно-біологічній сутності людини, підкреслюється домінуюче значення біологічних закономірностей в її життєдіяльності;

біосоціальний, коли у моделі присутні біологічні і соціальні ознаки, що розглядаються в єдності, але при цьому соціальним ознакам надається пріоритетне значення;

ціннісно-соціальний або антропологічний, метою якого є визначення параметрів, що характеризують повноцінність життя (матеріального, духовного, соціального) людини;

адаптаційний, коли за основу побудови моделі здоров’я береться характер взаємодії людини з довкіллям або механізм адаптації (у випадку реєстрації гармонії між світом і людиною говорять про гармонійну модель здоров’я).

Як бачимо, поняття “здоров’я” є складним і багатоаспектним, інтегративним та кібернетичним, в його структурі можна виокремити фізичну (біологічну), вітальну (соматичну), духовну (моральну), психологічну та соціальну складові. Так, здоров’я за фізичними параметрами являє собою значення біологічних (соматичних) показників функціонального стану людини, що характеризують якість його життєдіяльності. Вітальні характеристики здоров’я розкривають значення його біопсихосоціальних показників, але на індивідуальному рівні, без розгляду людини у системі суспільних відносин. Духовне здоров’я фіксує комплекс цінностей, настанов та мотивів поведінки, ідеальні феномени, які дозволяють людині бути повноправним членом суспільства. Психологічне здоров’я характеризує взаємодію людини з іншими членами суспільства і з самим собою. Соціальне здоров’я виражає ступень реалізації людиною суспільних інтересів, що забезпечує їй достатній рівень соціальної адаптованості.

У медичній практиці виокремлюють соматичне здоров’я людини, під яким розуміють стан органів і систем її організму. Основу соматичного здоров’я складає біологічна програма індивідуального розвитку людини, яка опосередкована її базовими потребами, що домінують на різних етапах онтогенезу. Отже, базові потреби, з одного боку, виступають пусковим механізмом розвитку дитини, а з іншого – забезпечують індивідуалізацію цього процесу. Фізичне здоров’я людини медиками розглядається як один з найважливіших компонентів у складній структурі її стану здоров’я. Цей вид здоров’я обумовлений властивостями організму як складної біологічної

системи, тобто її інтегральними якостями, що не характерні для окремих елементів (клітин, тканин, органів та систем органів), які не можуть існувати без взаємозв'язку один з одним.

Цілісний стан здоров'я виявляється важко досяжним і дуже нестабільним у часі в силу мінливості кожної з названих складових здоров'я. Проте, ознаками загального здоров'я людини можна назвати: стійкість організму до дії руйнівних чинників, показники зростання та розвитку, параметри функціонального стану та резервні можливості організму, відсутність захворювань чи дефектів розвитку. Тобто, узагальненими критеріями здоров'я людини можна назвати: фізичного – стан “я можу”; психічного – стан “я бажаю”; духовного – стан “я повинен”.

Узагальнюючи підходи, компоненти та параметри досліджуваного феномену, здоров'я учня загальноосвітньої школи (ЗОШ) визначимо як сукупність його потенційних та реальних можливостей в здійсненні своїх дій (фізичних і соціальних) без погіршення фізичного, психічного і духовного стану, без втрат в адаптації до середовища існування. Базуючись на медико-педагогічних оцінках, основними описовими (якісними) параметрами здоров'я учнів ЗОШ оберемо наступні:

1) особистісні – постава, стан кожних покрівів, стан опорно-рухової системи, рівень розвитку органів відчуття (слух, смак, запах, зір, дотик), рівень розвитку чуттєвої сфери, сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, мови;

2) середовищні – режим, апетит, сон, енергопотенціал, рухова активність, шкідливі звички, захворюваність, настрої, поведінка, спілкування, самооцінка;

3) навколишні – клімат (психологічний також), екологічний стан довкілля, матеріально-побутові та санітарно-гігієнічні умови, медико-педагогічний контроль.

До кількісних параметрів фізичного здоров'я дітей зазвичай відносять: довжину тіла (зріст), масу тіла (вага), об'єм грудної клітки, об'єм голови, ЧСС (характеристика роботи серця), ЧД (характеристика роботи легенів), гострота зору, тобто вікові антропометричні та біометричні показники, що характеризують рівень морфофізіологічного розвитку. Розширюючи цей перелік, для кількісної оцінки здоров'я учнів ЗОШ, додамо ще й рівень працездатності і рівень тривожності.

Здоров'я учнів ЗОШ можна охарактеризувати за напрямками їх розвитку – фізичний, психічний, духовний, соціальний. Під фізичним здоров'ям учнів розумітимемо здоров'я тіла, що характеризується фізичними здібностями, якостями та обмеженнями (відхиленнями), ступенем розвитку функціональних систем органів, тканин та організму в цілому, що дозволяє адекватно реагувати на змінний вплив середовища. Базуючись на результатах досліджень названих вище та інших науковців, робимо висновок, що стан фізичного здоров'я безпосередньо залежить від рівня фізичного розвитку (рівня становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини) та фізичної підготовленості (рівня розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних в усіх видах життєдіяльності людини). Психічне здоров'я учнів ЗОШ визначимо як стан душевного комфорту, а духовне здоров'я – як комплекс характеристик мотиваційної та потребнісної основ життєдіяльності людини. Психічне здоров'я

забезпечує адекватну регуляцію поведінки, духовне – визначає системи цінностей, настанов і мотивів поведінки.

Здоров'я людини визначається безліччю факторів, однак вирішальне значення серед них належить руховій активності, тому пріоритет у збереженні здоров'я віддаємо його фізичній складовій. Виходячи із сутності поняття “фізичне здоров'я”, до основних завдань фізичного виховання в школі відносимо наступні: формування правильної осанки, вигинів хребта, гармонійної тілобудови, сприяння укріпленню суглобів, розвитку склепіння стопи, м'язів (обличчя, тулуба, ніг, рук, плечового пояса, кистей, пальців, шиї, очей) та внутрішніх органів, регулювання зростання маси тіла, тренування органів відчуття, рухових аналізаторів, механізмів терморегуляції, рухомості грудної клітки; оволодіння навичками пристосування до мінливих умов оточення.

Організм людини – це відкрита система, що зберігає індивідуальне існування завдяки самоорганізації, тобто здатності до самооновлення, саморегуляції та самовиховання. При цьому самооновлення відбувається через постійний взаємообмін організму із зовнішнім середовищем речовиною, енергією та інформацією. У процесі самооновлення організм підтримує свою впорядкованість і запобігає власному руйнуванню. Відомий біохімік, академік В.А. Енгельгардт писав: “в основі життя лежить сочетание трех потоков: потоков вещества, потока энергии и потока информации. Они качественно глубоко различны, но сливаются в некоторое единство высшего порядка, которое можно было бы охарактеризовать как “биотическое триединство”, составляющее динамическую основу жизни”. Отже, якщо побудувати життєдіяльність учнів під час перебування їх у школі з урахуванням знання закономірностей розподілу та взаємодії цих потоків, можна забезпечити умови (прийом їжі, сонця, повітря, руховий та навчальний режими), необхідні для збереження та укріплення здоров'я.

За науковими підрахунками, здоров'я на 50% залежить від способу життя і на 20% – від факторів навколишнього середовища [6], тобто у школи, де діти проводять більшість свого часу, дійсно є можливість суттєво впливати на стан здоров'я учнів. Крім науково обґрунтованого режиму дня учнів, важливу роль відіграє правильне використання резервів дитячого організму та ресурсів школи.

Численні дослідження в області медицини констатують, що людський організм має значні можливості пристосування до навколишнього середовища: людина успішно може адаптуватися до значних фізичних навантажень, до умов зміненого газового середовища, високої і низької температури, підвищеній вологості, зниженої й підвищеної освітленості і т. і. Добре відомо, що адаптований організм легше, ніж неадаптований, переносить вплив різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, а під впливом надзвичайних зусиль чи емоційної напруги, при високій мотивації діяльності, організм людини здатний продемонструвати таку функціональну активність, що є недоступною для нього у спокійному стані. Отже, організм людини має сховані можливості – великі резерви (адаптаційні, функціональні, фізіологічні, психічні), які й дозволяють успішно адаптуватися до змін.

Адаптаційні резерви в загальному виді являють собою можливості кліток, тканин, органів, систем органів і цілісного організму протистояти впливу різного виду навантажень, адаптуватися до цих навантажень, мінімізуючи їхній вплив на організм і забезпечуючи належний рівень ефективності діяльності людини. Розрізняють структурні (морфологічні) та функціональні резерви. Структурні відтворюють особливості будівлі окремих елементів організму (кліток, тканин, органів і систем органів), і виявляються в розвитку і міцності м'язової та кісткової тканини, особливостях будівлі міофібрил і м'язових волокон, у міцності зв'язкового і рухливості суглобного апаратів, що, у свою чергу, впливає на функціональні можливості організму. Функціональні резерви являють собою можливості зміни функціональної активності структурних елементів організму та їх взаємодії, використання організмом для досягнення результату діяльності людини, для адаптації до фізичних і психоемоційних навантажень, впливу на організм різних факторів зовнішнього середовища. Ці можливості виявляються в зміні інтенсивності й обсягу протікання енергетичних і пластичних процесів обміну, в зміні інтенсивності протікання фізіологічних процесів на рівні органів, систем органів і організму в цілому, підвищенні фізичних (сила, прудкість, витривалість) і поліпшенні психічних (усвідомлення мети, готовність боротися за її досягнення і т.д.) якостей, у здатності до вироблення нових і удосконалюванню вже наявних рухових і тактичних навичок.

Фізіологічні резерви являють собою можливості органів і систем органів змінювати свою функціональну активність і взаємодіяти між собою з метою досягнення оптимального функціонування організму в конкретних умовах. Матеріальними носіями фізіологічних резервів є механізми, що забезпечують підтримку гомеостазису, переробку інформації і координацію вегетативних функцій і рухових актів. Психічні резерви полягають у можливостях психіки, зв'язаних з проявом таких якостей, як пам'ять, увага, мислення, з волею і мотивацією діяльності людини, і визначають тактику її поведінки, особливості психологічної та соціальної адаптації.

Фізіологічні резерви за рахунок механізмів нейрогуморальної регуляції поєднують в єдине ціле систему функціональних резервів. Системотвірним чинником при цьому виступає результат діяльності чи результат адаптації : відсутність результату, як і систематично недостатній результат, можуть не тільки стимулювати формування системи функціональних резервів, але й руйнувати її, припиняти її функціонування залежно від волі, установок, системи цінностей, виховання.

Наприклад, включення додаткових рухових одиниць (фізичні навантаження) або синхронізація скорочення м'язів (координація рухів) сприяють розтягуванню м'язових волокон, а отже, – розвитку пластичності тіла. Виконання вправ на швидкість не лише сприяє розвитку фізичних якостей дитини, а й формує вміння швидко обробляти інформацію. Сприяння водно-сольовому обміну, розвиток механізмів терморегуляції дозволяє виховувати витривалість організму, підвищувати рівень працездатності (знижувати поріг стомлюваності). Передбачення рухової активності не лише під час уроків чи позакласних заходів, спортивних та фізкультурно-оздоровчих зокрема, а й під

час туристичних походів, польових ігор із екстремальними ситуаціями, значно підвищує рівень адаптованості (підготовленості) організму, а також рівень мобілізації його резервних можливостей. Включення при цьому когнітивної і соціальної складових такої специфічної діяльності – знань про способи підтримання і збереження здоров'я, норми навантажень і реакції організму на вплив оточення, підтримка з боку однолітків та родини, – інтелектуально її збагачує та емоційно забарвлює, що й надає можливість розвивати всі сторони особистості в єдності.

Отже, шляхом зовнішнього цілеспрямованого впливу через навчання і виховання дитини, можна активізувати резерви її організму, розвинути механізми адаптації. Адаптацію організму при цьому розглядаємо як двоєдиний процес, – з одного боку, організм пристосовується до утримання життєво важливих констант внутрішнього середовища, а з іншого – до виконання спеціалізованої діяльності чи факторів зовнішнього середовища. У процесі адаптації відбувається розширення діапазону резервних можливостей організму і підвищується здатність до їх мобілізації і використання.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Здоров'я – це складний, багатоаспектний феномен, що відтворює модули людської реальності: тілесне існування та духовне життя і тому розкривається через соматичну, психічну та особистісну складову. Здоров'я – це одночасно і певний стан, і динамічний процес, який включає зростання і визрівання фізіологічних структур, роботу організму, функціонування психічної сфери, становлення, самовизначення та позиціонування особистості. Категорія “здоров'я” корелятивна полюсу індивідуальності: стан здоров'я персоніфікований і передбачає у кожному конкретному випадку спеціальне оцінювання.

Поняття здоров'я культурно-історичне, а не вузько медичне: у різні часи. У різних культурах межа між здоров'ям та нездоров'ям встановлювалася різним чином, а отже, існували різні тлумачення здоров'я, підходи до його оцінювання та збереження. Оскільки від рівня здоров'я багато в чому залежить наступний образ життя людини, збереження здоров'я учнів ЗОШ є виключно важливою та актуальною проблемою сьогодення. Тобто, нагальним педагогічним завданням виступає створення у школі умов здоров'язбереження.

У зв'язку з розширенням поля досліджень проблем здоров'язбереження учнів загальноосвітніх навчальних закладів, перспективним напрямком подальшої роботи виступають структура і характеристика різних аспектів здоров'язбереження діяльності загальноосвітніх навчальних закладів у системі підготовки конкурентоспроможних випускників.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Апанасенко Г.Л., Попова Л.А.* Медицинская валеология. – К.: Здоровье, 2002. – с. 49–72.
2. *Изуткин Д.А.* Анализ подходов к понятию “здоровье” в зарубежной социологии // Социология медицины. – №2 (19), 2011.
3. *Казначеев В.П.* Очерки теории и практики экологии человека. М., 1983. – с. 234.
4. *Калью П.И.* Сущностная характеристика понятия “здоровье” и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. — М., 1988.
6. *Кац Е.Л.* Современные подходы к комплексной оценке состояния здоровья школьников. М. : Медицина, 2007.

7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [текст] / В.И. Лях. – М.: Терра-спорт, 2000. – 214 с.
8. Психология здоровья / Под редакцией Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

И.Г. Рощин, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
ОП “Николаевский филиал КНУКиИ”

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ: СУЩНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

В статье акцентируется внимание на проблеме сохранения здоровья учащихся общеобразовательных школ. Представлены понятия “здоровье” в ретроспективном ракурсе и обоснованно его целесообразное применение в организационно-педагогической деятельности общеобразовательных учебных заведений в современных условиях национальной системы образования, особенно во время ее реформирования. Освещена проблема по определению сущности понятия “здоровье учащихся общеобразовательных школ” и путей его сохранения. Приведены количественные параметры физического здоровья учащихся. Описаны основные характеристики физического здоровья: энергетический потенциал, согласованность работы всех систем организма, способность иммунной системы противостоять любым инфекциям и болезням. Обзор практических советов по применению здоровьесохраняющих подходов для учащихся общеобразовательных учебных заведений.

Ключевые слова: здоровье, ученики, общеобразовательные школы, физическое здоровье.

G. Roshchin, Candidate of Sciences on Physical Education and Sport, Associate Professor
Department of social and humanitarian disciplines,
Nikolayev branch of the Kiev National University
of Culture and Arts

PHYSICAL HEALTH GENERAL EDUCATION PUPILS: SUMMARY OF ISSUES

The article focuses on the issue of preserving the health of schoolchildren. We present the concept of "health" in a retrospective perspective, it is expedient and reasonable use in organizational and educational activities of educational institutions in modern conditions the national education system, especially at the time of reform. Deals with the problem of defining the essence of the concept of "health of students of secondary schools" and ways to preserve it. Quantitative parameters of the physical health of students. The basic characteristics of physical health: energy potential, coordination of work of all systems of the body, the immune system's ability to withstand any infection and disease. Review of practical tips on the use of zdorovyasohranyayuschih approaches for students of secondary schools.

Key words: health, pupils, secondary schools, physical health.