

3. Могилевкина И.А. Некоторые аспекты репродуктивного здоровья в Украине / И.А. Могилевкина // Здоровье женщины. — 2006. — №1 (25). — С.62-166.
4. Фощенко Л. Медико-соціальні аспекти репродуктивного здоров'я молоді, в тому числі сучасного студентства/ Л.Фощенко // Освіта регіону. — 2013. — №3. — С.62-64.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ФОРМУВАННЯ

Дудко Л.М.

Полтавська ЗШ I-III ступенів №24 Полтавської міської ради Полтавської області

Постановка проблеми. Покращення стану здоров'я учнів під час навчання в школі є досить актуальною проблемою. Адже, як засвідчують засоби масової інформації, тільки на Полтавщині під час проведення профілактичних оглядів 110,7 тисяч учнів, проведених в 2012 році, зафіксовано порушення опорно-рухового апарату у 16% учнів; кишково-шлункового тракту — 14,5%; захворювання органів зору — 11% [10]. Аналіз причин, що призводять до погіршення здоров'я учасників навчального процесу, дав можливість виявити ряд негативних чинників, які впливають на стан здоров'я учнів, одним із яких є розумове перевантаження.

Напружене розумове навантаження в школі та перевантаження домашніми завданнями не дають змоги дитині в повному обсязі реалізувати свої потреби в руховій активності, що в кінцевому рахунку призводить до гіподинамії, яка призводить до виникнення чисельних хвороб. Нажаль, для збереження власного здоров'я в учнів недостатньо сформовані здоров'язбережувальні компетентності.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз змісту Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти показує, що проблемі збереження здоров'я учнів шкільного віку, створення здоров'язбережувального середовища приділено особливу увагу. Зазначено, що здоров'язбережувальні підходи планується реалізовувати через освітню галузь "Здоров'я і фізична культура", включення до варіативної складової такі спеціальні та предмети як «Здоров'я дитини, здорове харчування», «Християнська етика в українській культурі», «Хореографія», «Довкілля» метою яких є формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури.

Формування цілей статті. Метою статті є розкриття шляхів формування здоров'язбережувальної компетентності учнів загальноосвітньої школи під час вивчення предметів навчального плану.

Виклад основного матеріалу. У Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти зазначено, що пріоритетним напрямом розвитку освіти є покращення впливу навчально-виховного процесу на стан здоров'я учнів, що забезпечується [5]:

- наявністю змісту дошкільної, початкової та середньої загальної освіти;
- особистісно-орієнтованим підходом навчально-виховного проце-

- су в загальноосвітніх навчальних закладах;
- формуванням ключових компетентностей учнів, зокрема здоров'язбережувальної;
- використанням здоров'язбережувальних технологій;
- екологічною спрямованістю освіти;

Шкільний вік — особливий період розвитку дитини. Він відрізняється з одного боку, інтенсивним зростанням і розвитком дитячого організму, а з іншого, незрілістю, низькою опірністю до несприятливих дій зовнішнього середовища. Останнє пояснюється віковими особливостями структури і функції ендокринних залоз, обміну речовин, функціонального стану вісцелярних систем і механізмів регуляції [6]. Дитина народжується з певними успадкованими біологічними властивостями, включаючи і особливості протікання нервових процесів. Ці особливості складають основу для подальшого фізичного розвитку. Значну роль при цьому відіграють навколишнє природне середовище, навчання та виховання дитини [1-4;6].

У дітей шкільного віку продовжується розвиток скелета. Тому батьки і педагоги повинні уважно стежити за тим, щоб дитина правильно сиділа і частіше рухалася, попереджаючи таким чином виникнення деформацій хребта. Адже, при порушенні постави, особливо в період активного росту організму, погіршується діяльність органів дихання, кровообігу, травлення, а також рухового апарату. Дитина швидко втомлюється, у неї з'являються, головні болі [7].

У зв'язку з цим необхідно своєчасно стимулювати протікання нормального природного процесу фізичного розвитку дитини. Особливе значення при цьому має використання засобів фізичного розвантаження в цілях зміцнення здоров'я і вдосконалення міжсистемних зв'язків організму. Задля цього необхідно передбачити в навчально-виховному процесі:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- формування та розвиток навичок базових загально-розвивальних рухових дій;
- розвиток в учнів активної мотивації, дбайливо ставитися до власного здоров'я і займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і морально-духовну складові здоров'я;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя; розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Здоров'язбережувальна компетентність, як ключова, формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетентностей з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів.

За базовим навчальним планом освітня галузь "Здоров'я і фізична культура" реалізується навчальними предметами "Основи здоров'я" та

"Фізична культура". Змістові лінії «Здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я», «Соціальна складова здоров'я», «Психічна і духовна складові здоров'я» в Державному стандарті поєднані в дві змістові лінії: «Здоров'я» і «Фізична культура»[5].

Змістова лінія «Здоров'я» містить в собі розділи:

- Здоров'я людини;
- Фізична складова здоров'я;
- Соціальна складова здоров'я;
- Психічна та духовна складові здоров'я.
- Змістова лінія «Фізична культура» містить розділи:
- Основи знань з фізичної культури;
- Рухова діяльність: культура рухів з елементами гімнастики; пересування, вправи з м'ячем; стрибки; туризм.

Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів не передбачають задачу обов'язкових нормативів, які б були складені на основі врахування стану здоров'я кожної дитини. Здоров'язбережувальна компетентність формується шляхом вивчення предметів освітньої галузі "Здоров'я і фізична культура" і передбачає оволодіння учнями відповідними компетенціями [5].

Зміна цілей і цінностей сучасної освіти, яка відбувається останнім часом, засвідчує потребу у новому розумінні педагогами ролі здоров'я в організації навчально-виховного процесу, оцінці його результативності. Це знайшло відображення в підручниках «Основи здоров'я». У процесі навчання учитель керується підручником, бо він конкретизує навчальну програму, показуючи, яке змістове наповнення має бути у кожній із тем. Зміст підручників орієнтований на формування в учнів уявлень про основні складові здоров'я: фізична, психічна, соціальна, духовна. Останні взаємодіють, інтегруються, створюючи комплексне уявлення в дитини про здоров'я людини як цілісність.

Аналіз змісту підручників з курсу «Основи здоров'я» показує його орієнтацію на застосування інтерактивних методів навчання, які є ефективними і сприймаються дітьми. Знання і практичні навички здобуваються не лише з текстових пояснень, а й у процесі продуктивної діяльності: під час ігор, аналізу ситуацій, мозкових штурмів, роботи в групах, розробки проектів.

Формування здоров'язбережувальної компетентності школярів також забезпечується навчальним предметом "Фізична культура" та значною мірою залежить від організації фізкультурно-оздоровчої роботи навчального закладу. Нині суспільна функція фізичного виховання та його основна мета полягають у вихованні всебічно розвиненої, фізично здорової особистості.

При проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи необхідно забезпечити учнів знаннями про систему гігієнічних навиків і вмінь, необхідних для нормального функціонування організму, а також норми поведінки, спрямовані на вдосконалювання навиків й умінь по догляду за самим собою, одягом, місцем проживання, своїм довіллям; приділяти увагу дотриманню режиму дня та харчування, чергування праці й відпочинку, що сприяє попередженню виникнення шкідливих звичок, функціональних порушень у діяльності організму і захворювань; при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять впроваджувати способи діяльності, спрямовані на підвищення рухової активності, на попередження гіподинамії, забезпечення загартовування організму.

Тому фізичне виховання учнів у школах має включати у своєму складі здоров'язбережувальні технології навчання, які безпосередньо спрямовані на зміцнення і збереження здоров'я особистостей, адже, важливим соціальним завданням є збереження, формування, зміцнення здоров'я дітей.

Вирішення проблем сучасного фізичного виховання та оздоровлення дітей вимагає організації життєдіяльності дітей, спрямованої допомогти учням виробити свої життєві орієнтири у виборі здорового способу життя, виховати відповідальність і активність у збереженні здоров'я.

Засвоєнню змісту навчальних предметів «Основи здоров'я» та «Фізична культура» сприяють мотиваційні зв'язки з іншими предметами варіативної складової, такими як «Здоров'я дитини, здорове харчування», «Довкілля», «Християнська етика в українській культурі», «Хореографія» тощо.

Ці курси повинні бути спрямовані на рухову активність учнів, розкривати цілісні знання про природне, етнічне та соціальне середовище життя людини та саму людину, що є також необхідною умовою формування здоров'язбережувального життєствердного образу світу учня. Методика викладання зазначених вище дисциплін, вважаємо, має базуватися на здоров'язберувальних методиках, які допоможуть учителю втілити в навчально-виховний процес здоров'язбережувальні технології та сформувати здоров'язбережувальні компетентності. Так вивчаючи курс «Християнська етика в українській культурі» діти знайомляться з основними чинниками духовного розвитку, у них формується розуміння важливості дотримання певних етичних норм поведінки, бажання і внутрішню потребу наслідувати зразки християнської моралі та необхідність втілення в життя отриманих знань, допомагає дитині орієнтуватися в різних життєвих ситуаціях. Для допомоги учителю у збереженні та розвитку духовно-моральної складової здоров'я учня під час вивчення цього курсу у навчальному кабінеті доцільно обладнати куточок Християнської етики. Наповнення такого куточка наочністю та літературою, які несуть у собі віковий досвід українського етносу, допомагає учителю у формуванні в учнів морально-духовних цінностей, що має безпосередній вплив на збереження та розвиток духовно-моральної складової здоров'я учня.

Вважаємо, що в позаурочний час для формування в учнів здоров'язбережувальних компетентностей необхідно проводити фізкультурно-спортивні гуртки, секції, факультативи. Досвід роботи Полтавської загальноосвітньої школи № 24 доводить, що у школі в другій половині дня для дітей необхідно проводити заняття, що включають рухомі ігри на свіжому повітрі, спортивні секції, гуртки спрямовані на рухому активність дітей, загально-розвиваючі вправи, спортивні естафети, змагання. Щорічно у школі проводяться загальношкільний "День здоров'я" із залученням дітей, вчителів, батьків, що позитивно впливає на стан здоров'я учнів та сприяє утвердженню набутих здоров'язбережувальних компетентностей.

Висновки. Отже, формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів здійснюється через зміст освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» та предметів варіативної складової «Християнська етика в українській культурі», «Здоров'я дитини, здорове харчування», «Довкілля», «Хореографія». Від організації фізкультурно-оздоровчої роботи навчального закладу в урочний та позаурочний час, що мають відповідати сучасним потребам суспільства, також значною мірою залежать шляхи

формування та утвердження набутих здоров'язбережувальних компетентностей учнів, але вказаний напрямок роботи потребує подальшого розвитку та проведення досліджень.

Література

1. Амосов Н.М., Никитина Л.В., Воронова Д.Д. Страна детства / Сб. — М.: Знание, 1991. — 288 с.
2. Аршавский И.А. Ваш малыш может не болеть! / — М.: Сов. спорт, 1990. — 32 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів / Навчальний посібник. — 2-ге вид. перероб. і доп. — К.: Радянська школа, 1989. — 190 с.
4. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання / Навчально-методичний посібник. — К.: ІЗМН, 1998. — 232 с.
5. Державний стандарт початкової загальної освіти / Початкова школа // науково-методичний журнал. — №7. — 2011.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми / Ю.Ф. Змановский — М: Медицина, 1989. — 128 с.
7. Леонов О.З. Основні засоби загартовування організму учнівської і студентської молоді / О.З. Леонов / Проблеми освіти. — К.: Наук. — метод. центр вищої освіти, 2005. — Вип.42. — С.174-182.
8. [http : // www.poltava.pl.ua/news/18006/](http://www.poltava.pl.ua/news/18006/)

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Єретик А.А., Іванько В.В., Полянничко О.М., Портна І.Л.
Київський університет імені Бориса Грінченка*

Актуальність. Збереження і зміцнення здоров'я студентів є провідною цінністю і обов'язковою умовою для розкриття потенціалу особистості. Значне погіршення показників здоров'я студентів зумовлено підвищеною психічною напруженістю, викликаного соціально-економічними, політичними умовами в країні і відсутністю культури здорового способу життя. Випускники вузів, повинні мати високий рівень загально-професійної підготовки до самостійного життя, мати високий рівень психічної підготовленості, що є найважливішою складовою розвитку суспільства і держави.

Більшість дослідників розглядають проблему оздоровлення студентів в світлі єдності здоров'я духу, здоров'я тіла, здоров'я інтелекту. Провідною умовою в роботі з формування особистості, розвиненою інтелектуально, здоровою духовно і фізично, є формування нового типу мислення, без цих змін оздоровчі заходи будуть малоефективні [1].

Серед основних стресогенних факторів, що впливають на психічне здоров'я студентів, можна назвати: фізичні і психічні перевантаження, що перевищують допустимі фізіологічними нормами рівень; нефізіологічний ритм навчання; зіткнення з негативними явищами життя, такими як факти конфліктів і т. д. В системі психофізичної підготовки основна увага має бути зосереджена на розборі конкретних конфліктних ситуацій, з якими зустрічалися або можуть зіткнутися студенти. Психічно здорова людина здатна створювати душевну рівновагу і соціально адаптуватися до будь-яких умов. Психічне благополуччя визначається внутрішнім ста-