

УДК 37.091.12:796 – 051.613

Короп М.Ю.

## ФАКТОРИ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ НЕСПРИЯТЛИВИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЯК ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПЕДАГОГІЧНИЙ ОСВІТІ

*У статті проаналізовано фактори, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я учнів. Встановлено, що вони поділяються на дві групи: фактори, безпосередньо пов'язані з навчальним процесом, навчальним закладом ("внутрішньошкільні") і фактори, які потенційно здійснюють вплив на здоров'я школярів ("загальнопатогенні"). Обґрунтовано, що внутрішньошкільні та загальнопатогенні фактори, які здійснюють несприятливий вплив на здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів можна вважати проблемою здорового способу життя в педагогічній освіті.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, учні, фактори, несприятливий вплив, навчальний процес.

**Постановка проблеми.** Сучасні дослідники вважають, що здоров'я нині стає загальнолюдською цінністю і поступово перетворюється на значущий показник й одночасно – на необхідну передумову прогресу соціальної системи в цілому й особистості зокрема. Здоровий спосіб життя – це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення, примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих. Розглядаючи фактори, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я (патогенні фактори), в аспекті охорони здоров'я учнів, необхідно поділяти їх на 2 великі групи: фактори, безпосередньо пов'язані з навчальним процесом, навчальним закладом ("внутрішньошкільні") і фактори, які потенційно здійснюють вплив на здоров'я школярів ("загальнопатогенні").

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової літератури свідчить про наявність вітчизняних наукових праць щодо факторів, які потенційно здійснюють вплив на здоров'я школярів: Балакірева О.М. (стан та чинники здоров'я українських підлітків); Барановський В.А. (здоров'я населення як показник якості навколишнього середовища); Бобро А.А. (сутність поняття "соціальне здоров'я" у науковій літературі); Гаркуша С.В. (адиктивна поведінка як основний чинник відхилення від культури здоров'язбереження та нормативно-правові аспекти формування та збереження здоров'я дітей і молоді як суспільної цінності); Жара Г.І. (компетентність вчителів основ здоров'я: сучасний стан і перспективи розвитку); здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні – М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.М. Воеділова; педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій в навчальному процесі на уроках фізичної культури у загальноосвітніх школах – М.О. Носко, С.В. Браташ.

Також проблема факторів, які потенційно здійснюють вплив на здоров'я учнів досліджувалась в працях зарубіжних науковців: В.М. Артамонова (медико-біологічні основи здорового способу життя); В.М. Кардашенко (питання гігієни дітей та підлітків); М.К. Смирнова (здоров'язбережувальні освітні технології в сучасній школі).

**Мета дослідження** полягає в уточненні сутності факторів, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Результати теоретичного дослідження.** Здоров'я людини не тільки медико-біологічна, а насамперед соціальна категорія, зумовлена природою і характером суспільних відносин, соціальними умовами і факторами, що залежать від способу суспільного виробництва. Розглянемо деякі з загальнопатогенних факторів, що наносять шкоду здоров'ю учнів, на які вказують багато науковців [11].

Звуження поняття здоров'я. Існує більше 300 визначень поняття здоров'я. Незважаючи на те, що більшість спеціалістів притримуються визначення здоров'я, даного ВООЗ, говорячи про здоров'я, часто мають на увазі його фізичну складову, нехтуючи її соціально-психологічною та духовно-моральною складовими. Усюди можна помітити явне звуження поняття здоров'я до фізичного стану. Важко переламати цю тенденцію і керуватися визначенням здоров'я як багатогранного поняття, що включає фізичний, соціально-психологічний та духовно-моральний аспекти.

"Забалакування" проблеми здоров'я. Існує такий психологічний феномен: обговорюючи якусь проблему, розглядаючи її з усіх боків, людина знімає частину внутрішньої напруги, що виникла у зв'язку з нею. У результаті біль, стурбованість стають меншими [11].

Низький рівень мотивації до збереження і зміцнення індивідуального здоров'я. Нині результати сучасних наукових досліджень свідчать про відсутність культури здоров'я дітей та молоді в Україні. Людина не прагне взяти на себе відповідальність за власне здоров'я. Народжуючись здоровим, самого здоров'я людина не відчуває до тих пір, поки не виникнуть серйозні ознаки його порушення. Дійсно, історично медицина склалася як наука, що декларувала головною метою збереження і зміцнення здоров'я, продовження життя людей, тоді як лікування хвороб складало її другу частину [9, с. 97].

На рівні держави необхідно визначити нову стратегію збереження здоров'я, засновану на соціальній цінності здоров'я особистості та ідеї відповідального ставлення кожної людини до свого здоров'я перед суспільством і суспільства перед людиною.

Вплив несприятливих для здоров'я екологічних факторів. За даними екологів і медиків, більша частина території нашої країни – зона екологічного неблагополуччя. А це негативно впливає на здоров'я, питну воду, вирощені на цих землях овочі, фрукти, ягоди і патогенність повітряного середовища. М'ясо, молоко, яйця від тварин і птахів, що живуть на цих територіях, також будуть здійснювати несприятливий вплив на здоров'я при вживанні їх у їжу. Звичайно, використовуючи очисні фільтри, вимочуючи овочі у воді, ретельно вибираючи молоко і м'ясо, можна трохи знизити шкоду для здоров'я.

Вплив несприятливих для здоров'я антропогенних і техногенних факторів. До них належать впливи електромагнітних полів, в яких ми проводимо більшу частину свого життя, соціально-психологічних стресів, яких не можна уникнути при інтенсивних міжособистісних взаємодіях і травмувальному впливу засобів масової інформації, що заповнили ефір рекламою, тенденційними політичними програмами, сценами насилля та вбивств. Ці впливи визначають походження значної частини неврозів, депресивних станів, психосоматичних захворювань, проявів агресії, зростання вживання тютюну, алкоголю та наркотиків [3, с. 167; 5, с. 41].

Відсутність цілісної і цілеспрямованої системи формування культури здоров'я населення. Відсутня послідовна і безперервна система навчання культури здоров'я. Низький рівень санітарно-гігієнічної, просвітницької роботи. Існуюча просвітницька робота з питань здоров'я, що проводиться через засоби масової інформації, популярними лекціями, виданням науково-популярної літератури, частіше всього орієнтує населення переважно на лікування, а не на попередження захворювань. При цьому не розкриваються фактори ризику та шляхи їх подолання, не показуються функціональні можливості організму до протидії несприятливим впливам захворювання. Замість цього наголос робиться на медичні і технічні засоби лікування та та наполегливо рекламується діяльність медичних центрів. Відсутня мода на здоров'я. Засоби масової інформації мало уваги приділяють формуванню гармонійно розвинутої – духовно і фізично – людини. Наприклад, в американських старшокласників при ранжуванні 17 життєвих цінностей здоров'я зайняло перше місце, а в українських – дев'яте [2; 9, с. 100].

Недостатньо уваги приділяється питанням формування культури дозвілля. В результаті наявний вільний час не компенсує наслідків професійної втоми і не забезпечує підготовку людини до наступного трудового дня. Відсутність такої культури робить людину заручником непередбаченого, незапланованого проведення дозвілля.

Недосконалість законодавчої, нормативно-правової бази, що регламентує діяльність з охорони здоров'я дітей, підлітків та молоді [11]. Нормативно-правова база, що регламентує діяльність з охорони здоров'я школярів і студентської молоді не забезпечує належною мірою координацію дій центральних і місцевих органів влади, правоохоронних, лікувально-профілактичних, освітніх установ та закладів держсанепідемагляду. Декларативність законів не дозволяє також створювати точних підзаконних актів. Невизначеною залишається і категорія відповідальності посадових осіб за здоров'я учнів і студентів [6, с. 49].

Несформованість культури здоров'я у вчителів, незадовільний рівень їх стану здоров'я. Маємо констатувати, що значна частина вчителів не обізнані у питаннях, які стосуються вікових, психолого-фізіологічних особливостей розвитку дитячого і молодого організму; впливу освітніх факторів; засобів підвищення рухової активності; закономірностей застосування здоров'язбережувальних і оздоровчих технологій. Дослідження науковців [11], свідчать, що за рівнем компетентностей у цих питаннях вчителі знаходяться на рівні інших спеціалістів з вищою освітою – інженерів, економістів. Зазначимо, що учитель не завжди є носієм культури здоров'я в наш час.

Поряд з такими факторами, як генетична обумовленість, несприятливі соціальні, екологічні умови розвитку та інші їм подібні, несприятливі і суттєві. Розглянемо другу групу факторів, що здійснює вплив на здоров'я школярів – "внутрішньошкільні". З негативними впливами саме цих факторів, до яких належать інтенсифікація і нерациональна організація навчального процесу, невідповідність методик навчання віковим можливостям школярів, спеціалісти пов'язують до 40% дитячо-підліткових патологій.

Інтенсифікація освітнього процесу проходить різними шляхами. Перший – збільшення кількості навчальних годин (уроків, позаурочних занять, факультативів тощо). Фактично навчальне шкільне навантаження, особливо в ліцеях і гімназіях, в гімназійних класах, у класах з поглибленим вивченням ряду предметів, складає в початковій школі в середньому 6,2-6,7 годин на день, в основній школі – 8,3 години на день і в середній школі – 8,6-9,2 години на день. Частий наслідок інтенсифікації –

виникнення в учнів станів втоми, втомлюваності, перевтоми. Саме перевтома створює передумови до розвитку гострих і хронічних порушень здоров'я, розвитку нервових, психосоматичних та інших захворювань. Звичайно, втома не пояснюється якимось одним фактором – вона визначається комбінацією різноманітних причин, серед яких значне місце займають розумові і фізичні перевантаження, які не адекватні можливостям даного організму, статичне положення тіла під час роботи, монотонізація. Фоном розвитку втоми зазвичай є байдужий або пригнічений емоційний стан.

У ході наукового пошуку нами з'ясовано, що здоров'я особистості забезпечується не тільки фізичним і психічним благополуччям людини, але і станом духовного здоров'я соціального середовища [4, с. 22].

Розглянемо деякі внутрішньошкільні фактори, що є загрозою для здоров'я учнів. Гігієнічні фактори: шум; освітлення; повітряне середовище; розмір приміщення, кубатура; дизайн, колір стін, використані будівельні матеріали, фарба; меблі; засоби візуалізації – комп'ютери, телевізори, проектори; харчування: асортимент, якість їжі, умови харчування; якість питної води; екологічний стан прилеглої до школи території; стан сантехнічного обладнання [8, с. 66-68].

Навчально-організаційні фактори:

– обсяг навчального навантаження, його відповідність віковим та індивідуальним можливостям учня;

– розклад занять, розподіл навантаження по днях, тижнях, у навчальному році;

– організаційно-педагогічні умови проведення уроку (щільність, чергування видів навчальної діяльності, проведення фізкультхвилинок, вправ для корекції зору, дихальних вправ);

– обсяг фізичного навантаження – по днях, за тиждень, місяць (на уроках фізичної культури, на перервах, у позаурочний час);

– особливості статуту школи і норм шкільного життя;

– медичне та психологічне забезпечення школи;

– участь батьків учнів у житті школи;

– стиль управління адміністрації, характер управлінських відносин;

– психологічний клімат педагогічного колективу;

– інтегрованість школи в оточуючий соціум, вплив адміністрації району та інших організацій на життя школи;

– наявність системи роботи із запровадження культури здоров'я та ЗСЖ учнів [10, с. 224];

– позиція і рівень компетентності керівництва з питань збереження та зміцнення здоров'я учнів [7, с. 83].

Психолого-педагогічні фактори:

– психологічний клімат у класах, на уроці, наявність емоційних розрядок;

– стиль педагогічного спілкування учителя з учнями, характер проведення опитувань та екзаменів, проблема оцінок;

– ступінь реалізації учителем індивідуального підходу до учнів;

– особливості роботи з педагогічно занедбаними учнями в класі;

– відповідність методик і технологій навчання, що використовуються, віковим і функціональним можливостям школярів;

– ступінь обмежень у свободі природних, тілесних, емоційних і розумових проявів учнів на уроках;

– особистісні, психологічні особливості вчителя, його характеру, емоційних проявів;

– стан здоров'я вчителя, його спосіб життя і ставлення до свого здоров'я;

– здатність до психоемоційного переключення;

– ступінь педагогічної автономії і можливості інноваційної діяльності вчителя;

– професійна готовність учителя з питань здоров'язбережувальних освітніх технологій [9, с. 104; 10, с. 224].

Всі ці фактори – це сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній діяльності, за твердженням М.К. Смирнова [11], це ті напрямки, працюючи за якими можна і потрібно переламати тенденцію до зниження рівня здоров'я підрастаючого покоління, перетворити "здоров'яруйнівну" систему освіти у "здоров'язбережувальну".

**Висновки.** Отже, фактори, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я, в аспекті охорони здоров'я учнів, необхідно поділяти їх на 2 великі групи: фактори, безпосередньо пов'язані з навчальним процесом, навчальним закладом ("внутрішньошкільні") і фактори, які потенційно здійснюють вплив на здоров'я школярів ("загальнопатогенні"). Основне завдання при вирішенні проблеми здорового способу життя в педагогічній освіті – це вироблення навичок, що сприяють здоров'ю, оцінити ситуацію і ризики для здоров'я і життя, розробити план дій, діяти в напрямі покращення стану здоров'я, фізичної підготовленості, рівня рухової активності, що дає змогу певною мірою індивідуалізувати процес запровадження здорового способу життя дітей шкільного віку.

**Перспективи подальшого дослідження** вбачаємо у розкритті сутності гігієнічних аспектів у сфері здоров'язбереження, визначенні та обґрунтуванні їх показників.

#### Використані джерела

1. Артамонов В. Н. Медико-биологические основы здорового образа жизни : [метод. разраб. для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК] / Артамонов В. Н., Мотилянская Р. Е. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 52 с.
2. Балакірева О. М. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : [моногр.] / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін. ; [наук. ред. О. М. Балакірева]. – К. : ЮШСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : "К.І.С.", 2011. –172 с.
3. Барановський В. А. Здоров'я населення як показник якості навколишнього середовища : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції ["Довкілля і здоров'я"], (14 березня 2003 року) / В. А. Барановський. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2003. – С. 166-167.
4. Бобро А. А. Сутність поняття "соціальне здоров'я" у науковій літературі / А. А. Бобро // Вісник Чернігівського національного університету. – Вип. 122. – С. 19-23. – (Серія: Педагогічні науки).
5. Гаркуша С. В. Адиктивна поведінка як основний чинник відхилення від культури здоров'язбереження / С. В. Гаркуша // "Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды" X Международная научно-практическая конференция, 3 окт. 2013 г.: [материалы]: в 2 чч. Ч. 1: / редкол. : О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – С. 40-42.
6. Гаркуша С. В. Нормативно-правовые аспекты формирования и сохранения здоровья детей и молодежи как общественной ценности / С. В. Гаркуша // Здоровье для всех. Научно-практический журнал. – Пинск : ПолесГУ, 2012. – № 1. – С. 48-54.
7. Жара Г. І. Компетентність вчителів основ здоров'я: сучасний стан і перспективи розвитку / Г. І. Жара // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика навчання та виховання : збірник наукових праць. – Вип. 6. – К. : вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – С. 79-85.
8. Кардашенко В. Н. Некоторые вопросы гигиены детей и подростков в связи с научно-техническим прогрессом / В. Н. Кардашенко // Гигиена и санитария. – 1973. – № 3. – С. 66-68.
9. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : [монографія] / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воеділова. – К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
10. Носко М. О. Педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій в навчальному процесі на уроках фізичної культури у загальноосвітніх школах / Носко М. О., Браташ С. В. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2013. – № 1(21). – С. 224.
11. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

*Korop M.*

#### FACTORS EXERCISING AN ADVERSE IMPACT ON THE HEALTH OF STUDENTS AS A PROBLEM OF A HEALTHY LIFESTYLE IN TEACHER EDUCATION

*The article analyzes the factors that exercise an adverse effect on the health of students. Established that they are divided into two groups: factors directly related to the educational process, educational institution - school and internal factors potentially influencing the health of schoolchildren - common pathogens. Common pathogenic factors: the narrowing of the concept of health; "talks about health" health problems; adverse health impact of environmental factors; the lack of a coherent and purposeful system creating a culture of health; imperfection of the legal, regulatory legal basis regulating the activities of the health of children, adolescents and young people; aborted culture of health in the classroom. Internal school factors that are threatening the health of students: hygiene; educational and organizational; psychological and pedagogical. The main task in addressing healthy lifestyle in teacher education - is the development of skills that promote health, assess the situation and the risks to health and life, develop an action plan to act towards the improvement of health, physical fitness. Proved that internal school and common pathogenic factors that adverse effects on the health of students of general education schools can be considered a problem of a healthy lifestyle in teacher education.*

**Key words:** *health, healthy lifestyle, students, factors adversely impact the learning process.*

*Стаття надійшла до редакції 15.09.2015 р.*