

УДК 373.21

Л. А. Сварковська
Севастопольський міський
гуманітарний університет

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ВИХОВАНЦІВ ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті розкрито проблему формування здоров'я дітей у дошкільних навчальних закладах. Проаналізовано провідні чинники впливу на здоров'я дошкільників; охарактеризовано показники фізичного стану, прямі й непрямі показники здоров'я дітей дошкільного віку, які відвідують дошкільні заклади.

Ключові слова: чинники, здоров'я, фізичний стан, дошкільнята.

Постановка проблеми. Здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки. Воно визначає стан і благополуччя держави в цілому. Потенціал здоров'я закладається в генофонді людини та передається спадково, але повнота реалізації цього потенціалу – справа рук самої людини, оскільки залежить не тільки від природного, але й від соціального середовища. Це об'єктивна складова здоров'я, а суб'єктивна – це здоровий спосіб життя, який починає формуватися ще в утробі матері, а в дитинстві формується завдяки родині та дошкільному закладу.

Стан здоров'я населення України погіршується з кожним роком. Дослідження останніх років виявили стійку тенденцію до суттєвого зниження показників здоров'я і темпів розвитку дітей дошкільного віку, що обумовлено погіршенням соціально-економічних та екологічних умов життя, незбалансованим харчуванням, зниженням оздоровчої та виховної роботи в дошкільних навчальних закладах.

За даними Т. К. Андрющенко [1], лише третина сучасних дошкільників вважається відносно здоровою. Більшість дітей на етапі вступу до школи характеризуються низьким рівнем шкільної зрілості, мають підвищений ризик шкільної дезадаптації. Такі діти входять до групи педагогічного ризику. До «групи ризику виникнення труднощів у навчанні» відносяться всі дошкільники спеціалізованих дитячих садків для дітей, які мають певні вади розвитку. Їхні фізіологічні та психологічні особливості мають певну обмеженість у можливості адаптації до умов, соціальних вимог і норм сучасної школи. Часто до цього додаються проблеми, пов'язані з послабленням здоров'я, що, у свою чергу, посилює відставання, викликаючи невротичні та психосоматичні розлади. Тому основною метою

діяльності дошкільних навчальних закладів є створення основи для розвитку дитини та забезпечення максимально сприятливих умов для формування здоров'я, гармонійного фізичного, психічного й соціального розвитку. Визначальними критеріями якості дошкільної освіти стає її орієнтація на збереження й формування здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що теоретичне обґрунтування різних аспектів зазначеної теми спостерігається в дослідженнях українських і зарубіжних учених. Роль рухів у розвитку дитини, їх впливу на здоров'я підростаючого покоління досліджували Е. С. Вільчковський [4], М. М. Безруких [2], Н. Ф. Денисенко [5], М. О. Рунова [10] та ін. Пошуку шляхів зміцнення фізичного здоров'я дошкільників присвячено праці О. Л. Богініч [3], Е. С. Вільчковського [4], Ю. Ф. Змановського [7]. Упровадження педагогічних технологій, що зорієнтовані на збереження здоров'я дітей, у дошкільні заклади та початкову школу досліджували О. Д. Дубогай [6], О. П. Аксьонова [5], Н. Ф. Денисенко [5]. Питанням щодо формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку, визначення змісту та обсягу інформації, адресованої дошкільникам, підготовки вихователів з цієї теми присвячено праці Л. В. Лохвицької [8], Т. К. Андрющенко [8]. Особливості організації здоров'язберігаючої діяльності в дошкільних навчальних закладах досліджувала Т. С. Овчинникова [9], О. Г. Швецов [11].

Ураховуючи проведені дослідження з названого напрямку, і дотепер немає точного пояснення того, що входить до поняття «здорова дитина». Це пов'язано з широтою індивідуальних коливань найважливіших показників діяльності організму, а також з розмаїттям чинників, які впливають на здоров'я дитини. Не встановлено остаточно й супідрядність чинників, які впливають на здоров'я дитини.

Мета статті – визначити провідні чинники формування здоров'я й фізичного стану дітей у дошкільних навчальних закладах.

Організація та методи дослідження. У процесі дослідження використовувався метод теоретичного вивчення та аналізу науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує на наявності понад 50 дефініцій поняття «здоров'я». Сьогодні вже визнано, що розглядати здоров'я через його

протилежність – хворобу некоректно, тому що її наявність чи відсутність свідчить лише про втрату чи невтрату частини здоров'я. На нашу думку, найбільш чітко відображає поняття «здоров'я» визначення О. Г. Швецова. «Здоров'я – це здатність протистояти впливам інфекції, фізичних, хімічних та психічних чинників навколишнього середовища» [11, 8]. Сучасне визначення здоров'я дитини складається з п'яти ознак:

- адаптованість – пристосованість до навколишнього середовища;
- рівновага – здатність організму функціонувати в зовнішньому середовищі, зберігати гомеостаз (постійність внутрішнього середовища);
- благополуччя – стан душевного й фізичного спокою, викликаний сприятливим протіканням усіх життєвих процесів дитини;
- гармонійність – урівноваженість усіх функцій, що забезпечує найбільш успішне протікання росту й розвитку організму;
- здатність функціонувати – головна складова практичного розуміння здоров'я, що відображає ступінь узгодженості всіх вищезазначених ознак, які забезпечують високий рівень біологічної й соціальної активності та працездатності людини.

На основі цих ознак здоров'я можна розглядати як здатність організму виконувати біологічні й соціальні функції, як властивість, яка притаманна будь-якому стану організму – від оптимального (благополучного) до екстремального (хвороба).

За О. Г. Швецовим [11] фізичний стан людини – це ступінь готовності витримувати різноманітні навантаження в певний проміжок часу, який залежить від рівня рухових якостей, особливостей фізичного розвитку, функціональних можливостей окремих систем організму, наявності чи відсутності хвороб і травм. Фізичний стан людини залежить від:

- рівня розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);
- морфологічних і функціональних особливостей фізичного розвитку, відповідності чи невідповідності біологічного віку календарному;
- функціональних показників окремих систем організму, які характеризують фізичну працездатність організму та його резервні можливості;
- стану здоров'я, що визначається рівнем неспецифічної резистентності імунного захисту.

Кожен з названих елементів може позитивно чи негативно впливати на здоров'я. Провідні чинники, які впливають на здоров'я й фізичний стан вихованців дошкільних закладів: середовище проживання; харчування в дошкільному навчальному закладі; руховий режим; специфічний імунітет дитини; рівень неспецифічної резистентності (опірності хворобам) організму дитини; рівень санітарної культури дітей, батьків та співробітників дошкільного закладу; рівень медичного обслуговування дітей; біологічні (спадкові чинники). Розглянемо кожен з перерахованих чинників.

До поняття «середовище проживання» входить характеристика житлово-побутових умов перебування в дошкільному закладі (площа на одну дитину, набір помешкань, комунальні умови, тип забудови, ступінь озеленення території тощо), кваліфікація працівників дошкільного закладу, вплив антропогенних чинників (забруднення навколишнього середовища тощо). Сюди додається психологічний мікроклімат у дошкільному закладі та вдома.

Харчування в дошкільному навчальному закладі – один з провідних чинників впливу на формування здоров'я дошкільників, тому що воно забезпечує 90% добової потреби дитини в їжі та визначається повноцінністю, збалансованістю добового раціону, правильним розподілом їжі протягом дня, що забезпечує найбільш повне її споживання та засвоєння.

Руховий режим, як один з чинників, пов'язаний з явищами гіподинамії та гіпокінезії, які спостерігаються місце в дошкільних закладах, де не витримується режим дня, не проводяться в повному обсязі форми роботи з фізичного виховання, відсутні або суттєво зменшені за часом організовані прогулянки та ін. Це призводить до розвитку в організмі дітей функціональних і морфологічних змін (Е. С. Вільчковський [4], Н. Ф. Денисенко [4]): зменшення енергообміну й потреби в їжі, негативний азотистий баланс, перебудова жирового обміну з тенденцією до збільшення частки жирового компонента у вазі тіла, демінералізація кісткової тканини. У результаті змінюється загальна здатність організму реагувати на впливи ззовні, знижується його опірність захворюванням, розвивається астения, падає фізична працездатність і стійкість до стресових впливів.

Специфічний імунітет дитини формується в результаті планової імунопрофілактичної роботи в дошкільному навчальному закладі. Імунопрофілактика є єдиним засобом попередження масових інфекцій, які

передаються повітряно-крапельним шляхом. Як зазначає О. Г. Швецов [11], особливо важливою є імунопрофілактика в попередженні таких захворювань, як туберкульоз, дифтерія, коклюш, скарлатина, поліомієліт.

Рівень неспецифічної резистентності (опірності захворюванням) організму дитини включає: порушення обміну речовин, дефіцит окремих поживних речовин (білків, вітамінів, мікроелементів), надмірне харчування, гіподинамію та гіпокінезію, порушення нормального протікання психічних та фізіологічних процесів. Велику роль у збільшенні резистентності організму відіграє загартовування.

Рівень санітарної культури дітей, батьків та співробітників дошкільного навчального закладу, як один з провідних чинників, визначає стереотип «здорової поведінки» в побуті та в дошкільному закладі. Санітарна грамотність – складова частина санітарної культури, яка передбачає наявність двох основних складових – «знати й виконувати». Формування санітарної культури у дітей складається з повсякденного гігієнічного виховання, у батьків – з цілеспрямованої санітарно-просвітницької роботи, у працівників дошкільного закладу – з підвищення рівня санітарної грамотності й удосконалення контролю за виконанням санітарно-гігієнічних, естетичних та етичних норм і правил.

Рівень медичного обслуговування в дошкільному навчальному закладі залежить від якості спеціальної підготовки медичного персоналу. Нині підготовка медичних працівників для дошкільних закладів потребує істотного вдосконалення. На сьогодні відсутня єдина комплексна система з цього питання. Часто єдиним критерієм, що висвітлює професійну компетентність і лікаря, і медичної сестри в дошкільному закладі, є стаж роботи.

За наявності вакансій ставок медичних працівників відчувається велика проблема в їх заповненні кваліфікованими фахівцями. Запорукою успіху медичного обслуговування дітей у дошкільних закладах є ефективне інформаційне забезпечення. У цьому питанні сьогодні відчувається «інформаційний голод»: відсутні нові публікації, методичні матеріали для медичних працівників дошкільних навчальних закладів. Також ефективність медичного обслуговування залежить від якості медичного обладнання й медичного постачання медпунктів дошкільних закладів. Недостатність фінансування негативно впливає на зазначений показник: медичне

обладнання більшості дошкільних закладів застаріле й роками не оновлюється.

Біологічні, або спадкові, чинники у формуванні здоров'я та фізичного стану дошкільників виявляються у ступені ризику порушення здоров'я дітей і пов'язані, головним чином, зі шкідливими звичками батьків; інфекційними захворюваннями, які перенесла матір під час вагітності; недоношеністю, асфіксією під час пологів тощо. Вони значною мірою впливають на процеси життєдіяльності дитячого організму, підвищують можливість розвитку патології. Такі діти відносяться до «групи ризику» й потребують посиленої уваги до себе з боку медичних працівників дошкільного закладу, розробки індивідуальних оздоровчих заходів.

Таким чином, докільця, що впливає на дитину в умовах дошкільного навчального закладу, визначає рівень її здоров'я. Основою здоров'я, що відображає фізіологічний стан організму в навколишньому середовищі, є ступінь його адаптації до цього середовища. Взаємозв'язок понять «здоров'я – хвороба» визначає «хворобу» як стан дезадаптації, який може проявлятися в різних формах.

Загальний дисбаланс організму з навколишнім середовищем проявляється у відхиленні від норми фізичного розвитку. Тому фізичний розвиток у статистиці здоров'я відноситься до прямих показників здоров'я. Отже, захворюваність як форма частого дисбалансу організму з навколишнім середовищем відноситься до непрямих показників здоров'я. У процесі формування здоров'я дітей у дошкільних закладах провідну роль відіграє діагностика донозологічних (що передують захворюванню) станів у дітей, таких, які вже не можуть бути оцінені як норма, проте ще і не є захворюванням. Активне профілактичне втручання саме на цій стадії стану організму дає найбільший ефект за найменших матеріальних витрат.

Висновки:

1. Як провідні чинники, що впливають на здоров'я та фізичний стан вихованців дошкільних закладів, виділено: середовище проживання; харчування в дошкільному навчальному закладі; руховий режим; специфічний імунітет дитини; рівень неспецифічної резистентності (опірності хворобам) організму дитини; рівень санітарної культури дітей, батьків та співробітників дошкільного закладу; рівень медичного обслуговування дітей; біологічні (спадкові чинники).

2. Фізичний стан дитини дошкільного віку залежить від рівня розвитку рухових якостей, особливостей фізичного розвитку, функціональних можливостей окремих систем організму, наявності чи відсутності хвороб і травм.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні значимості чинників, які впливають на здоров'я та фізичний стан вихованців дошкільних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрищенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Т. К. Андрищенко. – К., 2007. – 20 с.
2. Безруких М. М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет / М. М. Безруких. – М. : Владос, 2001. – 336 с.
3. Богініч О. Л. Природа і рух / О. Л. Богініч, Г. В. Беленька. – К. : Кобза, 2003. – 192 с.
4. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у дошкільному навчальному закладі / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 144 с.
5. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2009. – 88 с.
6. Змановський Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми / Ю. Ф. Змановский. – М. : Медицина, 1989. – 128 с.
7. Лохвицька Л. В. Дошкільникам про основи здоров'я / Л. В. Лохвицька., Т. К. Андрищенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2006. – 176 с.
8. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім «Шкіл.світ»: Вид. Л. Галіцина, 2005. – 112 с.
9. Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монографія / Т. С. Овчинникова. – СПб. : КАРО, 2006. – 176 с.
10. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с.
11. Швецов А. Г. Формирование здоровья в дошкольных учреждениях / А. Г. Швецов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 174 с.

РЕЗЮМЕ

Л. А. Сварковская. Факторы формирования здоровья и физического состояния воспитанников дошкольных учреждений.

В статье раскрывается проблема формирования здоровья детей в дошкольных учебных учреждениях; анализируются ведущие факторы влияния на здоровье дошкольников; характеризуются показатели физического состояния, прямые и косвенные показатели здоровья детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные учреждения.

Ключевые слова: факторы, здоровье, физическое состояние, дошкольники.

SUMMARY

L. Svarkovskaya. The factors of pupils' health and physical condition forming in pre-school institutions.

The problem of pupils' health forming in pre-school institutions is disclosed in the article. Essential factors of influence on pre-schooler's health are analyzed; the rates of physical condition, direct and indirect rates of pupils' health attending such institutions are characterized.

Key words: factor, the health, physical condition, preschoolers.

УДК 796.011

Р. М. Ситник, О. А. Гуменна
Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті обґрунтовано доцільність упровадження педагогічних технологій з використанням музики у галузь фізичної культури. Наголошено на сприятливому впливі музики на функціональний стан систем організму, рухову активність і формування здоров'я.

***Ключові слова:** педагогічні технології, фізична культура, музика, рухова активність, здоров'я.*

Постановка проблеми. Одним із найважливіших завдань сьогодення є формування, збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді. За статистичними даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва, захворюваність дітей шкільного віку за останні 10 років зросла на 26,8% [8]. Дослідники педагогічної і медичної сфер пропонують різні варіанти для розв'язання проблеми зміцнення здоров'я учнів: раціональну організацію навчально-виховного процесу, харчування та режиму дня, просвітницько-виховну роботу з учнями та їх батьками, профілактику захворювань і моніторинг стану здоров'я учнів, фізіотерапевтичні, аромотерапевтичні, фітотерапевтичні заходи, масаж, вітамінізацію, диспансеризацію тощо. Спеціалісти фізичної культури та спорту пропонують більше уваги приділяти оновленню змісту фізкультурної освіти, роблячи його відповідним до сучасних потреб суспільства. Вони вказують на те, що підвищити ефективність навчального, виховного, оздоровчого процесу можна, використовуючи сучасні педагогічні технології. Їх розробка є актуальною і сьогодні [5, 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що розробка педагогічних технологій – це новий етап в еволюції освіти, що переглядає