

3. Евдокимова Т. А. Роль физических нагрузок в профилактике и лечении ожирения (обзор литературы) / Т. А. Евдокимова, Т. М. Никитина // Спортивная медицина. – 2005. – № 1. – С. 79–81.
4. Мартиросов Е. Г. Технологии методы определения состава тела человека / Е. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006.
5. Методика коррекции избыточной массы тела у студенток // Теория и практика физической культуры. – 2007. – Вып. 9. – С. 61–62.
6. Рубцова И. В. Оздоровительные технологии на занятиях по физической культуре со студентками, имеющими избыточный вес : дис.... канд. пед. наук / И. В. Рубцова. – Малаховка, 2004. – 173 с.
7. Чернозуб А. А. Характер изменений состава тела у студентов в процессе занятий физической культурой с использованием комплексов атлетизма / А. А. Чернозуб // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 99–102.

#### Анотації

*Проблема корекції надлишкової маси тіла дівчат студентського віку залишається маловивченою, особливо це стосується тих дівчат, маса тіла яких перебуває в граничному стані. Завдання дослідження – визначити індекс маси тіла в студенток-першокурсниць 2010–2011 рр. набору для з'ясування можливостей кореляції між показниками ІМТ та показниками окремих функцій організму. Зроблено висновок про те, що в дівчат із дефіцитом маси тіла спостерігається тенденція до зменшення показників АТ, а показники росту, залежно від класифікації ІМТ, засвідчили неоднозначність їх змін.*

**Ключові слова:** індекс маси тіла, надлишкова вага, дефіцит маси тіла, ожиріння.

**Петр Евстратов, Любомир Бигар, Ярослав Зорий. Особенности показателей индекса массы тела в студенток I курса гуманитарных специальностей Черновицкого национального университета.** Проблема коррекции избыточной массы тела у девушек студенческого возраста остается малоизученной, особенно это касается тех девушек, масса тела которых находится в предельном состоянии. Задачей исследования было определение индекса массы тела у студенток-первокурсниц 2010–2011 гг. набора с целью выяснения возможностей корреляции между показателями ИМТ и показателями отдельных функций организма. Сделан вывод о том, что у девушек с дефицитом массы тела наблюдается тенденция к уменьшению показателей АД, а показатели роста, в зависимости от классификации ИМТ, показали неоднозначность их изменений.

**Ключевые слова:** индекс массы тела, избыточный вес, дефицит массы тела, ожирения.

**Petro Yevstratov, Liubomyr Bilyk, Yaroslav Zorij. Peculiarities of Indexes of Body Mass of Girls-Students of the First Course of Humanitarian Specialities of Chernivtsi National University.** The problem of correction of excessive body mass of girls-students is studied insufficiently, especially it concerns girls whose body mass stays in limit case. The task of the research was determination of index of body mass of first-year students of 2010 and 2011 years to ascertain possibilities of correlation between indexes of body mass and indexes of individual functions of organism. We've come to a conclusion that girls with deficit of body mass have tendency to decrease of indexes of blood pressure, indexes of growth which depend on classification of index of body mass showed different indexes.

**Key words:** index of body mass, excessive body mass, deficit of body mass, overweight.

УДК 37.09

Тетяна Єрмакова

### Роль і значення “шкіл здоров’я” у формуванні світогляду школярів

*Харківська державна академія дизайну і мистецтв (м. Харків)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** За період розвитку людства існували й змінювалися терміни та поняття, що характеризують людину з погляду фізичного, психічного, соціального й психологічного стану. До сьогодні частина тих принципів і підходів до виховання здорового способу життя збереглась, інша втрачена назавжди, а ще одна складова набула подальшого розвитку й удосконалення.

В Україні за часів незалежності розроблено та функціонує освітня нормативно-правова база, що передбачає завдання, спрямовані на збереження, зміцнення й формування здоров’я дітей, молоді й дорослих, розвиток соціально активної, фізично й духовно здорової особистості. Також у багатьох школах України робота педагогічних колективів щодо формування здорового способу школярів

велася в декількох аспектах: створення сприятливого для здоров'я учнівського середовища, валеологічна освіта в процесі засвоєння основ наук та в позаурочний час, навчання учнів умінням та навичкам здорового способу життя (ЗСЖ), просвітницька робота серед батьків, залучення громадськості до оздоровчої роботи зі школярами. Концептуальні зміни в системі освіти та наукові розвідки орієнтували шкільництво на комплексне розв'язання завдань формування, збереження й зміцнення здоров'я учнів.

Аналіз педагогічних джерел засвідчує, що науковці досліджували широке коло питань, пов'язаних із проблемою формування здорового способу життя школярів. А саме: у загальній шкільній освіті продовжувалося вивчення умов навчання школярів, розроблялися рекомендації з дотримання гігієнічних вимог до організації навчальних занять (Г. Ф. Лопатка); шляхи зміцнення здоров'я школярів, запобігання й подолання шкідливих звичок в учнівському середовищі (О. Дубогай, В. Оржеховська, С. Шмалей); науково-методичне забезпечення валеологічної освіти й виховання (В. Бобрицька, М. Гончаренко, М. Гриньова, С. Кириленко); формування в школярів знань про здоров'я людини (Т. Бойченко); виховання в старшокласниць прагнення до здорового способу життя (Г. Власюк).

Проблема формування здорового способу життя не є новою для сучасної педагогіки, тому розширення категоріального апарату щодо неї за рахунок уведення таких нових понять, як “педагогічна валеологія”, “педагогіка здоров'я”, “здоров'язберігальна педагогіка”, а також дефініції “школа здоров'я”, є актуальною на сьогодні.

**Завдання** дослідження – розкрити особливості впливу “Шкіл здоров'я” на формування здорового способу життя школярів та проаналізувати структурні компоненти моделі такої школи.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** В освітньому просторі спостерігається використання поняття “педагогічна валеологія” як новий напрям у педагогіці, що з'явився на стику наук (валеології, психології, педагогіки). Як синонімічні цій категорії набули поширення такі поняття, як “педагогіка здоров'я”, “здоров'язберігальна педагогіка”.

Стосовно терміна “педагогічна валеологія” відзначимо, що у визначенні власне валеології, яка вивчає закономірності, способи, механізми формування, збереження й зміцнення здоров'я, ключовим словом є “формування”. Воно означає, що в структурі забезпечення здоров'я системостворювальним є педагогічний аспект, сутність якого полягає у формуванні в людини мотивації здорового способу життя та вироблення в неї індивідуального валеологічно обґрунтованого способу життєдіяльності [1].

Виникнення ж нового напрямку – педагогічної валеології – це наслідок того, що було звернуто особливу увагу на індивідуальний характер здоров'я людини та на цілісну постановку проблеми формування здорового способу [10].

Отже, провідними принципами формування здорового способу життя школярів, із погляду педагогічної валеології, є індивідуальність здоров'я людини та врахування всіх його аспектів (фізичного, психічного, духовного, соціального).

Поширення набула також дефініція “школа здоров'я” – навчальний заклад, що реалізує цілісний підхід до збереження й зміцнення здоров'я школярів, формування їхнього здорового способу життя. Головне завдання цієї школи – така організація режиму відпочинку й праці учнів і створення відповідних умов для навчання, які б забезпечили високу працездатність протягом усього навчального часу та дали б змогу відсунути стомлення й уникнути перевтомлення школярів [9].

Особливий інтерес у площині досліджуваної проблеми викликає діяльність вітчизняних “Шкіл здоров'я”. Їх виникнення в системі освіти України пов'язано з тим, що країна в 1995 р. приєдналася до Проекту зі створення “Шкіл здоров'я” (або “Шкіл сприяння здоров'ю”), розробленого в 1991 р. Європейською комісією, Радою Європи та Всесвітньою організацією охорони здоров'я [11].

Вихідним положенням вищезазначеного Проекту було розуміння того, що загальна середня освіта завдяки своїй масштабності, тривалості й обов'язковості закладає фундамент освіченості та культури всього населення, а отже є одним із найвпливовіших факторів формування здорової людини. Проект став складовою частиною програми Європейського регіонального бюро ВООЗ “Здоров'я для всіх” щодо реалізації міжнародних стандартів із питань формування, збереження й зміцнення здоров'я підрастаючого покоління безпосередньо в місцях навчання та організованого дозвілля (дошкільні, позашкільні, загальноосвітні, інтернатні, санаторні, професійні й вищі навчальні заклади) [12].

Головною ідеєю “Шкіл сприяння здоров'ю” було положення про те, що система освіти є ідеальним місцем для навчання, виховання та створення сприятливого фізичного й соціального середовища для формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я підрастаючого покоління.

В основу концепції “Школи здоров’я” покладено Хартію з розвитку здоров’я (прийняту 1986 р. в Оттаві, Канада), згідно з якою, розвиток здоров’я – це процес, що дає змогу людям посилити свій контроль над власним здоров’ям і покращити його [8].

Концептуально проект ґрунтувався на соціальній моделі здоров’я й передбачав “холістичний” – усебічний, цілісний підхід до розв’язання проблеми здоров’я (фізичного, психічного, духовного) всього колективу навчального закладу (учнів, учителів, персоналу) в усіх аспектах його повсякденного життя та діяльності, у якому мають брати активну участь усі представники шкільного колективу. Згідно з положеннями Проекту, стратегія здоров’я має стати пріоритетним напрямом та центральним елементом усієї діяльності кожного освітнього закладу, а кожна дитина й молода людина мають право та повинні мати реальну можливість отримати освіту в школі активного сприяння здоров’ю [12].

Відповідно до офіційних документів, модель “Школи здоров’я” включала вісім основних компонентів, а саме [8, 12]: освіта в галузі здоров’я як необхідний складник загальної культури людини; фізичне виховання на основі послідовно спланованої шкільної програми на весь курс навчання, що придатна для всіх школярів; шкільна медична служба, орієнтована на профілактику й раннє втручання, уключаючи здійснення невідкладної медичної допомоги, постійну взаємодію з медичними закладами за місцем проживання школярів, профілактичну роботу з хронічно хворими дітьми; організація системи харчування, що забезпечує дітей різноманітною, смачною й корисною їжею, а також сприяє формуванню в школярів уміння обирати здорову їжу; психолого-діагностична служба, котра покликана систематично оцінювати стан здоров’я всіх учасників освітнього процесу (учнів, педагогічного та технічного персоналу), рівень їхньої компетентності з цього питання, готовність до спільних дій зі збереження здоров’я учнів; організація психологічного консультування всіх учасників освітнього процесу й служб школи з питань збереження та зміцнення здоров’я школярів і педагогів; забезпечення позитивного фізичного та психологічного клімату в школі; залучення батьків і широкої громадськості до роботи зі збереження й зміцнення здоров’я школярів.

Європейська мережа “Шкіл здоров’я” в 90-ті роки минулого століття охопила понад 500 пілотних майданчиків у майже 40 країнах Європи, а також в інших країнах світу (Австралія, В’єтнам, Канада, Філіппіни та ін.) [3; 7]. Вхідження України до Європейської мережі “Шкіл здоров’я” регламентовано міжгалузевими національними програмами “Діти України”, “Фізичне виховання – здоров’я нації”, “Здоров’я нації”, відповідними наказами міністерств охорони здоров’я та освіти і науки (“Про прилучення до міжнародного проекту Європейська мережа шкіл сприяння здоров’ю”, “Про подальше впровадження міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров’ю в Україні»”) [2].

Протягом досліджуваного етапу в Україні з’явилася низка нових освітніх закладів (“Школа розуміння”, “Школа розвитку”, “Школа діалогу культур” та ін.), які працювали за авторськими програмами розвитку дитини. Ці програми успадкували ідеї відомих педагогів-гуманістів минулого, а також ґрунтувалися на сучасних концепціях розвивальної освіти, діалогічного навчання, особистісно орієнтованого підходу тощо. Діяльність таких навчальних закладів мала позитивний вплив на формування здорового способу життя школярів.

Особливий інтерес викликає заснування українських вальдорфських шкіл. Науково-методична система здоров’язбереження дитини, формування здорового способу життя учнів вальдорфської школи ґрунтується на концепції салютогенезу. Мета реалізації цієї концепції – забезпечення здорового виховання тілесно-фізичної сфери дитини як основи вільного розвитку її душевно-духовного складника. Завдання полягає в таких основних аспектах: зміцнення фізичної конституції дитини; вироблення відчуття “когерентності” (співпричетності до світу); розвиток стресостійкості (гнучкості до зовнішніх впливів) [4; 5].

Провідними теоретичними ідеями, на яких ґрунтується процес здоров’язбереження вальдорфських школярів, є: а) сутність людини як тілесно-душевно-духовної істоти, психічна структура якої виявляється в єдності мислення, відчуття й волі. Людське здоров’я є врегульованою взаємодією тілесних та душевно-духовних функцій і видів діяльності, у якій пріоритетну роль відіграє найвищий принцип людини – її духовні індивідуальні сили; б) кожна людина має своє власне індивідуальне здоров’я, на стан якого впливають як спадкові фактори, так і навколишнє середовище, зокрема процеси навчання й виховання; в) уявлення про розвиток людини в ритмі семи років (основного салютогенетичного ритму). Об’єкт здорового розвитку дитини в початковій школі – переважно її емоційно-почуттєва сфера, фізіологічна основа якої – ритмічна система (система органів дихання й кровообігу),

в основній та старшій школі – розумова сфера, фізіологічна, основою якої є нервово-відчуттєва система [6].

Основними вимогами до вальдорфського здоров'язберігального процесу визначено такі: підвищення ролі предметів художньо-практичного циклів до рівня загальноосвітньої галузі; використання в процесі вивчення академічних дисциплін художнього елементу; розвиток рухової активності; подолання вікових та індивідуальних криз за допомогою “терапевтичного потенціалу” всіх шкільних предметів; цілеспрямована робота з темпераментами школярів і людською ритмікою [4].

Напрямами реалізації концептуальних положень у вальдорфській школі є конструювання змісту навчання на основі методологічних підходів (гуманістичного, системно-цілісного; особистісно орієнтованого) та дидактичних принципів (розвивального навчання, природовідповідності), а також використання сукупності салютогенетично орієнтованих форм і методів навчання, що оптимально сполучають індивідуальний підхід до учня за умов колективної навчальної праці з класом, а отже сприяють зміцненню як психосоматичного, так і соціального здоров'я дитини. До таких форм і методів належать: гігієнічно-раціональна організація педагогічного процесу, художньо-образне (молодші класи) і феноменологічне (середні й старші класи) викладання в умовах обмеженого застосування традиційних підручників, використання диференційованих завдань з урахуванням темпераментів учнів, якісне оцінювання досягнень результатів навчально-пізнавальної діяльності школярів [4].

Як свідчить освітня практика, реалізація вальдорфської системи здоров'язбереження школярів дає змогу сформувати здорові звички (раціонального харчування, особистої гігієни, рухової активності, ритму праці й відпочинку), забезпечити високу працездатність, спритність, координованість тіла й рухів, адекватність тактильних відчуттів, витривалість, стійкість до хвороб (високий імунітет); розвинути душевну стабільність (відчуття впевненості й радості в житті, уміння поводитися з емоціями та почуттями; внутрішнє ставлення до морального, прекрасного, істинного); соціальну компетентність і мобільність (відкритість та поглиблений інтерес до взаємодії з навколишнім світом, уміння співчувати й співпереживати, здатність до співпраці з іншими людьми); сформувати адекватну самооцінку своїх можливостей, довіру до своїх здібностей; настанову на успіх у житті; інтелектуальну активність (розвиненість пам'яті, фантазії, уяви, спостережливості), індивідуальну ініціативність; творчість, самостійність, відповідальність у прийнятті рішень; самовідданість, наполегливість, захопленість своєю роботою [4].

Проведений науковий пошук дав змогу виявити й недоліки, які заважали прогресивному розвитку питань формування здорового способу життя старших учнів.

По-перше, окремі проекти, що реалізовувалися в межах експериментальних здоров'язберігальних шкіл, не були масовими. Учні традиційних шкіл не отримували системних знань про своє здоров'я й про те, як його зберегти. Це зумовлено розпорошеністю, несистематизованістю інформації, яку школярі отримували на уроках біології, фізичної культури, основ безпеки життєдіяльності. До того ж валеологія з навчальних планів шкільної освіти була виключена (1997 р.) через відсутність повноцінно розробленої фундаментальної наукової бази, кваліфікованих спеціалістів-учителів, навчальних посібників.

По-друге, через недостатність державного фінансування відбувалося значне зменшення кількості організацій (клубів, гуртків), які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу серед школярів; скорочувалися робочі місця як учителів загальноосвітньої школи, так і педагогів, котрі працювали з учнівською молоддю за місцем мешкання. Такий стан реальної освітньої практики поряд з іншими негативними чинниками (екологічними, соціально-політичними) негативно впливав на учнівське здоров'я: протягом 90-х років воно значно погіршилося.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Отже, на межі третього тисячоліття виник значний розрив між методолого-теоретичним обґрунтуванням механізмів розвитку здорового способу життя та недостатньою розробкою науково-методичного, організаційного забезпечення формування здорового способу життя учнів. Водочас з'явилися нові проблеми, що тісно пов'язані зі змінами в соціально-економічному середовищі країни, впливом новітніх технологій на спосіб життя школярів.

#### *Список використаної літератури*

1. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / Брехман И. И. – Л. : Наука, 1987. – 123 с.
2. Даниленко Г. М. Гігієнічна оцінка чинників внутрішньошкільного середовища навчальних закладів – “Шкіл сприяння здоров'ю” м. Харкова в системі соціально-гігієнічного моніторингу здоров'я школярів /

- Г. М. Даниленко, О. М. Шпак, Т. Б. Єфімова, Т. В. Меркулова, Г. В. Гуторова // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : IV Міжнар. конф. – Х. : ХНУ, 2006. – Т. 1. – С. 54–56.
3. Екологічне громадське здоров'я: від теорії до практики / [під ред. К. Чу та Р. Сімпсона ; пер. з англ. Кунгурцева О. В. та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 300 с.
  4. Ионова Е. Н. Вальдорфская педагогика: теоретико-методологические аспекты : монография / Ионова Е. Н. – Харьков : Бизнес-Информ, 1997. – 300 с.
  5. Ионова О. М. Навчання як “терапія”: досвід вальдорфської школи / О. М. Ионова, О. М. Лукашенко // Педагогіка та психологія. – Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2007. – Вип. 32. – С. 191–196.
  6. Лукашенко О. М. Проблема збереження здоров'я молодших учнів у вальдорфській педагогіці : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Загальна педагогіка та історія педагогіки” / О. М. Лукашенко. – Х., 2009. – 20 с.
  7. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. У 5 т. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2007. – Вип. 1. – С. 32–39.
  8. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю. Науменко // Педагогика. – 2005. – № 6. – С. 37–44.
  9. Попов С. В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников) / Попов С. В. – СПб. : Союз, 1997. – 256 с.
  10. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Татарникова Л. Г. – СПб. : Петровский и Ко, 1995. – 352 с.
  11. Чешенко О. Школи сприяння здоров'ю / О. Чешенко // Завуч (газета). – 2006. – № 31. – С. 8–13; Школа здоров'я : метод. зб. – Х., 2006. – Вип. 3. – 63 с.
  12. The European Network of Health Promoting Schools. Tripartite Project ВОЗ/ЕС/КЕС-EUR/HPS-3. Technical Secretariat WHO Regional Office for Europe. – Copenhagen, Denmark. – 15 p.

#### Анотації

*Розкрито поняття “педагогічна валеологія”, “педагогіка здоров'я”, “здоров'язберігальна педагогіка”. Вивчено та розкрито особливості впливу “Шкіл здоров'я” на формування здорового способу життя школярів. Проаналізовано основні компоненти моделі “Школи здоров'я”. Виявлено, що “Школа розуміння”, “Школа розвитку”, “Школа діалогу культур” працювали за авторськими програмами розвитку дитини й ґрунтувалися на ідеях відомих педагогів-гуманістів минулого та сучасних концепціях розвивальної освіти, діалогічного навчання, особистісно орієнтованого підходу. Визначено особливості роботи шкіл, основні вимоги та напрями реалізації вальдорфської системи здоров'язбереження школярів. Виявлено недоліки, які заважали впровадженню в практику та розвитку ідей формування здорового способу життя учнів.*

**Ключові слова:** школа, здоров'я, формування, здоровий спосіб життя, вальдорфська школа, школяр.

#### **Татьяна Ермакова. Роль и значение “Школ здоровья” в формировании мировоззрения школьников.**

*Раскрыты понятия “педагогическая валеология”, “педагогика здоровья”, “здоровьесохраниющая педагогика”. Изучено и раскрыто особенности влияния “Школ здоровья” на формирование здорового образа жизни школьников. Проанализированы основные компоненты модели “Школы здоровья”. Вывявлено, что “Школа понимания”, “Школа развития”, “Школа диалога культур” работали по авторским программам развития ребенка и основывались на идеях известных педагогов-гуманистов прошлого и современных концепциях развивающего образования, диалогической учебы, личностно ориентированного подхода. Определены особенности работы школ, основные требования и направления реализации вальдорфской системы здоровьесбережения школьников. Вывявлены недостатки, которые мешали внедрению в практику и развитию идей формирования здорового образа жизни учащихся.*

**Ключевые слова:** школа, здоровье, формирование, здоровый способ жизни, вальдорфская школа, школьник.

**Tetiana Yermakova. Role and Value of “Schools of Health” in Forming of Schoolchildren’s World Outlook (in the Example of Kharkiv State Academy of Design and Arts).** *The article exposed such concepts as “pedagogical valeology”, “health pedagogics”, “health-saving pedagogics”. It was studied and exposed main features of influence of “Schools of health” on forming of schoolchildren’s healthy lifestyle. The basic components of model of “School of health” are analysed. It is educed that “School of understanding”, “School of development”, “School of dialogue of cultures” worked according to the authorial programs of development of a child and rely on ideas of well-known teachers-humanists of the past, and based on modern conceptions of developing education, dialogic studies, person-oriented approach. It was defined the features of work, basic requirements and directions of realization of the Waldorf system of health preservation of schoolchildren. It is educed defects that prevent from practice and development ideas of forming healthy lifestyle of schoolchildren.*

**Key words:** school, health, forming, healthy lifestyle, Waldorf School, schoolchild.