

**Міністерство освіти і науки України  
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського  
Факультет фізичної культури і спорту**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Навчальна дисципліна «Валеологія та методика викладання»**

**ЛЕКЦІЯ №3**

Тема: «Здоров'я школяра: негативні і позитивні тенденції»

**(2 години)**

**Ступінь бакалавра**

**Галузь знань 01 Освіта**

**Код та найменування спеціальності 014 Середня освіта**

**Предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

**Освітні програми**

Середня освіта: Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм

Середня освіта: Фізична культура та Захист Вітчизни

Розробив:

Доктор біологічних наук,  
професор кафедри теорії і  
методики фізичної культури  
Рожков І. М.

## Лекція №3

**Тема:** Здоров'я школяра: негативні і позитивні тенденції (2 години)

**Метою лекції є:** встановити стан здоров'я українських школярів, з'ясувати причини його погіршення та розглянути методи профілактики «шкільних» захворювань.

### Література основна

1. Шицкова А.П., Новиков Ю.В. Ключи к здоровью. М., 1984. – 96 с.
1. Шицкова А.П., Новиков Ю.В. Ключи к здоровью. М., 1984. – 96 с.
2. Валеологія: Навч. Посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтавт: “Скайтек”, 2000. – Ч. 1. – 146 с.
3. Валеологія: Навч. Посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтавт: “Скайтек”, 2000. – Ч. II. – 160 с.
4. Хочу быть здоровым: Справ. Изд. //П.И.Отрощенко, В.О.Мовчанюк, И.И.Никберг и др. – К., 1991. – С.3 – 21.

### Література додаткова

1. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников: Пособие для учителей. – М., 1985. –128 с.
2. Шицкова А.П., Новиков Ю.В. Ключи к здоровью. М., 1984. – 96 с.

### План

1. Сучасний стан здоров'я школярів України.
2. Чинники, що впливають на стан здоров'я школярів
3. Шкільна дезадаптація, її наслідки.

**Ключові терміни:** діти, школярі, здоров'я, шкільна дезадаптація, захворювання.

### 1. Сучасний стан здоров'я школярів України.

У системі цінностей, якими дорожить будь-яка цивілізована нація, особливе місце відводиться здоров'ю людей. Протягом багатовікової історії людства на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномену здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним, економно «використовувати» здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження [1].

Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Дані численних досліджень показують, що джерело виникнення відмінностей у здоров'ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві. Здоров'я дітей є

інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів [3].

Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медикосоціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів. Важливою особливістю сучасності є стрімке зростання кількості та зміна співвідношення факторів ризику, які впливають на гомеостатичні, імунологічні показники, розвиток і стан здоров'я дитини.

У сучасних умовах стан здоров'я дітей має неабияке значення, оскільки саме від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток суспільства у майбутньому. Результати різноманітних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків в Україні. Спостерігається кількісне зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, вроджених вад розвитку, морфофункціональних відхилень, зростає число дітей-інвалідів, викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується кількість дітей із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується група здорових дітей.

Це можна пов'язувати не тільки з погіршенням екологічної ситуації, зниженням рівня соціального забезпечення та медичної культури населення, а і з недостатніми можливостями поширених методик оцінки стану здоров'я дітей для виявлення патологічних відхилень у дитини на донозологічному етапі. Наявність виражених несприятливих тенденцій у стані здоров'я підростаючого покоління зумовлює потребу у прийнятті якісно нових рішень під час організації та проведення медикопрофілактичних заходів. Найбільш пріоритетним завданням сучасної педіатрії є розробка нових та удосконалення існуючих технологій щодо збереження здоров'я здорової дитини. Насамперед це пов'язано з тим, що, не вивчаючи ґрунтовно особливості стану здоров'я дітей у сучасних умовах, ми практично втрачаємо можливість ранньої профілактики його порушень.

Збереження і відновлення здоров'я дітей України стає надзвичайно важливою справою, оскільки це — наше майбутнє і одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху. Воно є не лише особистим надбанням людини, але й суспільним багатством, одним із найважливіших показників добробуту народу.

У літературі існує багато визначень поняття «здоров'я». Вперше офіційне визначення здоров'я подав Річард Сігеріст (США) на початку 1940 р.: «Здоров'я — це не просто відсутність хвороб: це щось позитивне, радість життя, бадьоре сприйняття особистістю всієї відповідальності, покладеної на людину життям». Він зазначав, що ми повинні сприймати здоров'я не тільки як фізичний чи душевний стан людини, але і як соціальне явище. Це надихнуло експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) на

визначення поняття «здоров'я» у контексті концепції Р. Сігеріста, що й було в 1946 р. прийнято як частину преамбули Статуту ВООЗ: «Здоров'я — це стан цілковитого фізичного, психічного та соціального благополуччя людини, а не лише відсутність хвороб».

Отже, здоров'я — це природний стан організму, який характеризується врівноваженістю його з навколишнім середовищем і відсутністю якихнебудь хворобливих станів, де врівноваженість організму із зовнішнім середовищем — це ступінь його пристосованості, адаптованості до умов біологічного та соціального середовища, дієздатності.

Такий підхід до характеристики здоров'я особливо важливий стосовно дітей, оскільки врівноваженість із зовнішнім середовищем забезпечує своєчасність росту та розвитку дитячого організму. Це дає можливість відвідувати дошкільні та шкільні заклади і оволодівати знаннями та навичками, відповідними до їх віку, без виникнення ознак дезадаптації.

У педіатрів завжди виникало питання стосовно критеріїв оцінки стану здоров'я дитини. Комплексне оцінювання стану здоров'я дитини — це інтегрований показник впливу на її організм як позитивних, так і негативних чинників. За даними відділення проблем здорової дитини Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України, найбільш суттєвими критеріями, що характеризують індивідуальне та колективне здоров'я дітей, є:

— досягнутий фізичний, нервовопсихічний та інтелектуальний розвиток дитини, що відповідає його хронологічному віку;

— достатня функціональна та соціальна адаптація дитини в досить широкому діапазоні пристосування;

— високий ступінь резистентності до несприятливих впливів з оптимальною імунологічною реактивністю та швидким подоланням стресових реакцій;

— відсутність у дитини пограничних станів та ознак хронічних захворювань.

Характеристика здоров'я дітей більш складна у порівнянні з характеристикою здоров'я дорослого населення. Вона включає рівень фізичного, розумового, функціонального розвитку в різні вікові періоди, фізичну та нервовопсихічну адаптацію до мінливих умов зовнішнього середовища, рівень неспецифічної резистентності та імунного захисту. Тому здоров'я дитини слід розглядати як відповідний біологічному віку стан життєдіяльності, гармонійної єдності фізичних та інтелектуальних характеристик, що зумовлені генетичними факторами і впливом зовнішнього середовища, формуванням адаптаційноприспосувальних реакцій у процесі росту.

## **2. Чинники, що впливають на стан здоров'я школярів**

Процеси зростання і розвитку дитини підпорядковані певним біологічним законам, але одночасно і детерміновані факторами зовнішнього середовища.

На сьогодні неможливо зрозуміти та визначити якість здоров'я дитини окремо від її соціального стану, конкретного середовища та місця

проживання. Орієнтовну функціонально-структурну модель факторів, які впливають на здоров'я людини, запропонував Б.А. Кобринський (рис. 1).

Вплив цих факторів протягом життя дитини змінюється. Тобто здійснюється складна і постійна взаємодія, коли в одних випадках переважає спадкова основа, в інших — вплив оточуючого середовища. Так, у перші місяці життя дитини переважають біологічні фактори, а в наступні вікові періоди — соціальногігієнічні та медикоорганізаційні. Вплив біологічних та соціальногігієнічних факторів на процес формування здоров'я дитини в основному залишається на рівні сім'ї.

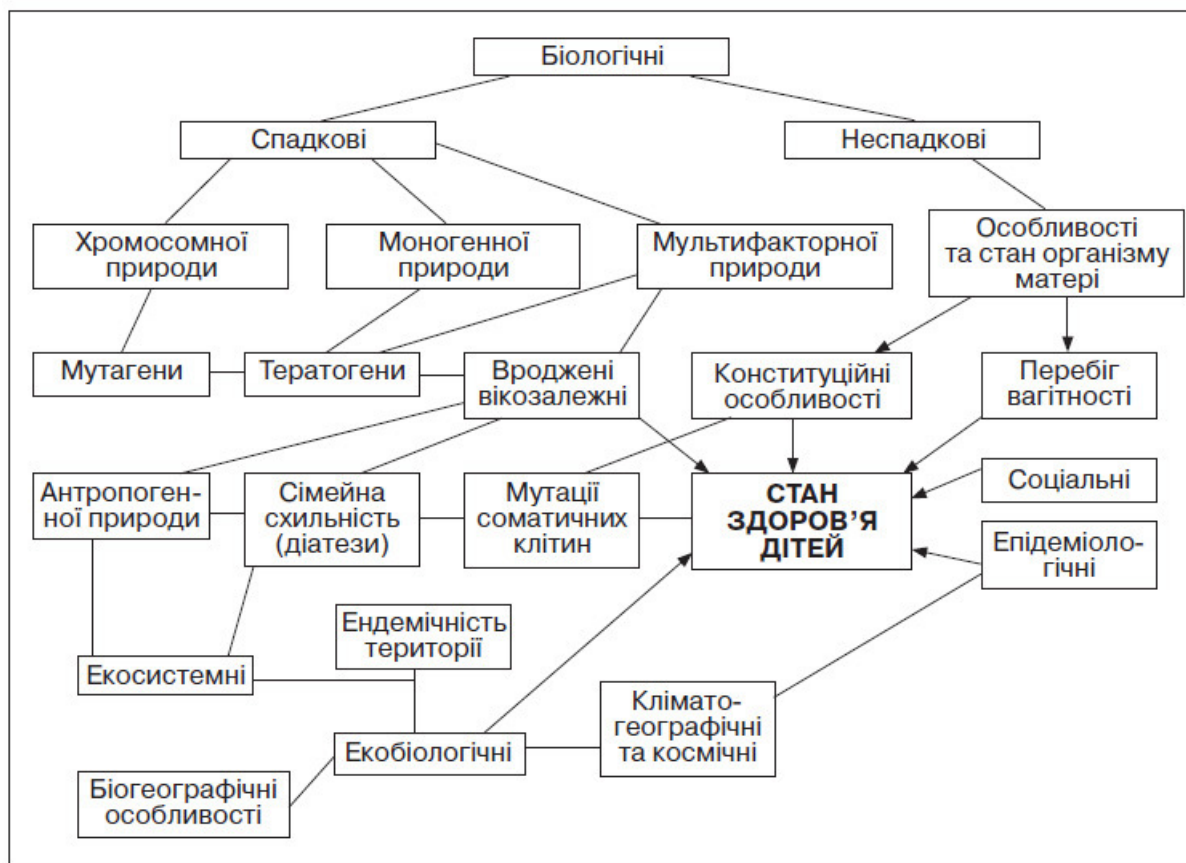


Рисунок 1. Дескриптивна (функціонально-структурна) модель впливу факторів ризику на стан здоров'я дітей (за Б.А. Кобринським)

На думку Європейського регіонального бюро ВООЗ, школи є впливовим середовищем, яке може формувати і підтримувати здоров'я.

Протягом тривалого часу основним соціальнодетермінуючим фактором життєдіяльності дітей та підлітків виступає школа. У вітчизняній та зарубіжній літературі зазначається, що незамінним та практично єдиним (після сім'ї) органом, який спроможний впливати на стан здоров'я дітей та підлітків, є навчальний заклад. Високий темп та ритм життя, модернізація навчального процесу (перехід навчальних закладів на новий зміст, структуру і термін навчання), інформаційні перенавантаження висувають високі вимоги до організму школярів. Тривалий вплив несприятливих чинників сприяє виникненню функціональних розладів, які з часом призводять до формування стійкої патології.

На сьогодні система сучасного навчання у школі вимагає відповіді на багато запитань, що виникають у лікарів, педагогів та батьків дітей різного віку. Можна багато говорити про ефективність і корисність освітнього процесу, але важко ігнорувати той факт, що більшість дітей закінчують школу з різноманітними захворюваннями, що формуються в період їхнього навчання.

У сучасній школі спостерігається висока інтенсифікація навчального процесу за рахунок істотного відновлення змісту освітніх програм, форм і методів навчання, створення нових моделей загальноосвітніх навчальних закладів. У той же час навчальна діяльність, як показують дослідження, здебільшого залишається неадаптованою до особливостей розвитку і стану здоров'я сучасних школярів. Педагоги недостатньо підготовлені до діяльності з формування і збереження здоров'я учнів. Зберігається пасивна позиція самих дітей, їхніх батьків стосовно власного здоров'я.

У зв'язку з погіршенням здоров'я дітей і підлітків шкільного віку в більшості країн світу, про що свідчать результати скринінгових досліджень, науковці звертають увагу на проблему адаптації дітей та молоді до умов навчання як у школі, так і у вузах. За даними досліджень В.Г. Майданника (2002), лише 1,1 % дітей є практично здоровими, а в середньому на одну дитину припадає 2,5 захворювання. Л.К. Пархоменко (2006) у своїй роботі дає аналіз поширеності всіх захворювань підлітків України за 1999–2004 роки: вона збільшилася на 10 тисяч дітей, а темп приросту становить 10,4 % (рис. 2). Ю.Г. Антипкін (2009) відмітив, що, як правило, в одного підлітка реєструється одразу декілька захворювань. За даними Державної медичної статистики, серед підлітків шкільного віку зростає поширеність усіх захворювань, але перші місця займають хвороби систем дихання, травлення, кістковом'язової та сечостатевої.

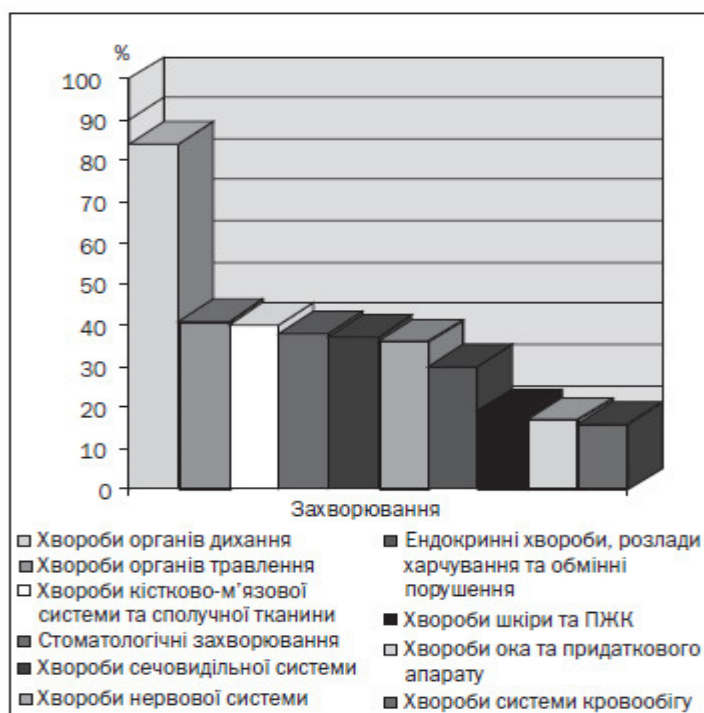
На сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з актуальних проблем є пошук дійових факторів оздоровчого впливу на школярів. Тривожні тенденції збільшення контингенту у спеціальних медичних групах свідчать не тільки про проблематичність їх подальшого всебічного розвитку, а й про можливі перспективи зростання кількості молоді зі зниженою працездатністю і ранньою інвалідністю.

За результатами досліджень Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України значно погіршився стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Так, 70 % дітей, які готуються до школи, вже мають порушення стану здоров'я, а 30 % — хронічні захворювання; понад половину дітей цього віку мають таку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому фізичному та психічному навантаженню в школі. Особливо це стосується тих, хто навчається у гімназіях, ліцеях, коледжах — стан їхнього здоров'я у 1,5 раза нижчий, ніж у дітей загальноосвітніх шкіл. Діти, які навчаються за ускладненими програмами, перебувають у стресових умовах, у стані постійного напруження, навіть перенапруження, що само по собі є преморбідним станом. В учнів гімназій у два рази частіше спостерігається підвищений артеріальний тиск, у більшій частині з них відмічена підвищена

невротизація. При цьому протягом 5 років навчання у школі в 1,5 раза зростає частота порушень зору, у 3–4 рази — патології органів травлення, у 2–3 рази — порушень опорнорухового апарату, в 1,5 раза — нервово-психічних розладів.

Ці факти доводять, що на стан здоров'я дітей впливає так званий шкільний фактор, про що свідчить суттєве збільшення різних захворювань під час тривалого навчання у школі. Так, у 70 % дітей молодшого шкільного віку індивідуальна, розумова та фізична працездатність не відповідає їх шкільному навантаженню. Надалі впродовж п'яти років навчання в школі у дітей у 3–4 рази зростає патологія органів травлення, у два рази — органів зору та нервової системи.

На сьогодні стан здоров'я дитини не може розглядатися без урахування процесів адаптації організму, які спрямовані на вироблення оптимальної стратегії живої системи для забезпечення її гомеостазу. Якщо раніше медицина була більш орієнтована на виявлення захворювань або грубих дефектів розвитку, то на сьогодні зусилля медиків мають бути скеровані на оцінку адаптації дитини до зовнішнього оточення, шкільного навчального процесу, пошуку ранніх ознак дезадаптації з проведенням відповідної цілеспрямованої корекції. Тому вивчення специфіки адаптації, управління адаптаційними процесами та їхня корекція є неодмінними умовами профілактики захворювань.



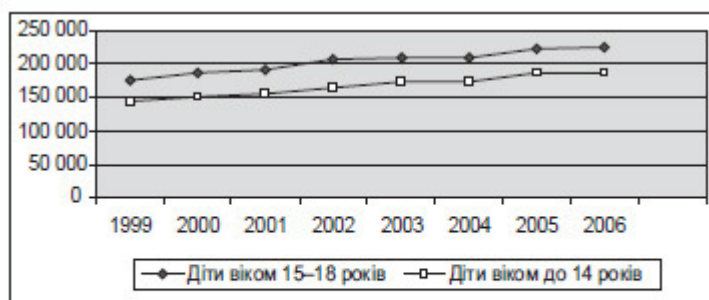
**Рисунок 2. Структура поширеності захворювань різних органів та систем серед школярів в Україні [32]**

### 3. Шкільна дезадаптація, її наслідки.

Погіршення здоров'я школярів та проблеми їхньої шкільної адаптації часто зумовлені не лише спадковістю, біологічним віком дитини та наявними мінімальними мозковими дисфункціями, але й комплексом соціально-економічних причин, частина з яких є керованими. Серед них можна виділити соціально-несприятливі умови у сім'ї, зміну харчової поведінки та низьку якість харчування, збільшення гострої респіраторної захворюваності (унаслідок суттєвого збільшення контактів із хворими дітьми) та відповідно пропусків занять, незадовільні санітарно-гігієнічні умови навчання, нераціональне навчальне навантаження, недосконалість медичного спостереження за дітьми, практичну відсутність системи психолого-педагогічної підтримки школярів при наявності значної кількості стресових ситуацій, значний дефіцит ефективних освітніх програм, спрямованих на формування у дитини культури здоров'я.

У теперішній час однією з актуальних проблем є подолання станів дезадаптації у дітей молодшого шкільного віку, найбільш схильних до формування дезадаптації. Аналізуючи динаміку стану здоров'я першокласників загальноосвітніх та спеціалізованих шкіл протягом навчального року, було визначено, що вже через декілька місяців навчання у них погіршилось самопочуття і з'явилися різноманітні скарги, які можна було трактувати як прояви шкільної дезадаптації. Серед них переважали швидка втомлюваність (50,7 %), пригнічення настрою (49,3 %), підвищена дратівливість (47,2 %), біль голови (43,2 %), порушення сну (40,7 %), періодичний біль у животі (38,6 %) та зниження апетиту (36,8 %).

Проблеми дезадаптації, які не були своєчасно вирішеними у молодшому шкільному віці, стають основою для усіляких відхилень психосоціального розвитку на наступних етапах онтогенезу. Особливо гостро вони проявляються в підлітковому віці, коли ефективність корекційної допомоги рідко досягає бажаного рівня (рис. 3).



**Рисунок 3. Динаміка показників загальної захворюваності дітей та підлітків шкільного віку України (на 100 тис. школярів відповідного віку)**

Шкільна дезадаптація — це не лише проблема дітей, які йдуть до першого класу. Значною мірою вона спостерігається в учнів молодших класів, а також у дітей, які переходять із молодшої школи в середню (5й клас) або закінчують середню школу (9й та 11й клас). Більшість дослідників сходяться на думці, що шкільна дезадаптація — це складний багатофакторний процес, який має як медикобіологічне, так і соціально-психологопедагогічне коріння.



Останнім часом доведено, що на стан здоров'я школярів суттєво впливають також різноманітні негативні екологічні фактори. Дитячий організм є найбільш чутливим індикатором ступеня екологічних негараздів довкілля. Висвітлюючи проблему негативного впливу екологічного забруднення довкілля на стан здоров'я дітей, доцільно акцентувати увагу на тому факті, що незалежно від характеру дії екологічно шкідливих чинників у більшості випадків страждають слизові оболонки респіраторного та травного трактів з подальшим розвитком різної екопатології та ускладнень.

Існує розроблена в Інституті педіатрії, акушерства та гінекології АМН комплексна оцінка функціонального стану найважливіших систем дитячого організму з урахуванням його індивідуальних характеристик (рис. 4). Така цілеспрямована робота дає можливість визначити функціональні особливості організму дитини та своєчасно спрогнозувати виникнення порушень його адаптації, а також розробити диференційовані схеми профілактики та реабілітації ранніх змін здоров'я у школярів.



Рисунок 4. Комплексний підхід до оцінки стану здоров'я дітей

Особливо важливим є використання методів донозологічної діагностики в дітей у критичні періоди їхнього розвитку, коли у них відбувається перебудова вищої нервової і вегетативної діяльності та багатьох обмінних процесів. Тому найбільш критичним періодом розвитку дітей є початок їхнього навчання у школі. Створення необхідних умов для сприятливого подолання дітьми критичного періоду перших років навчання є важливим медикопедагогічним завданням.

У процесі оптимізації та комплексному підході до організації наукових досліджень у такому важливому напрямі педіатрії, як збереження здоров'я дитини, важливу роль відіграє вивчення стану здоров'я дітей з урахуванням їх індивідуальних вікових особливостей на всіх етапах розвитку та вплив на

дитячий організм різних факторів мікро та макросоціуму. Не враховуючи цього, неможливо створити ефективну систему профілактичних, організаційних та інших технологій, спрямованих на поліпшення та збереження здоров'я дітей.

Таким чином, аналізуючи дані літератури, можна зробити висновок, що в останні десятиріччя стан здоров'я та фізичного розвитку дитячого населення України погіршується. Серед факторів, що сприяють зниженню рівня дитячого здоров'я, чи не найважливіша роль належить навчальному навантаженню, стресогенна дія якого веде до дезадапційного синдрому з невротичними реакціями різного ступеня вираженості. Проблеми сьогодення ставлять перед нами нові завдання. Комплексний підхід до оцінки стану здоров'я дітей, впровадження нових оздоровчих технологій дадуть змогу попередити зростання функціональних порушень та органічної патології у школярів.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Що таке здоров'я?
2. Які фактори впливають на здоров'я школярів?
3. Як уберегти своє здоров'я під час навчання в школі?
4. Шкільна дезадаптація. Причини і наслідки.