

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2023 р.

УДК 37.215.31-253.6:[796+613](072)

Матеріали п'ятого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. – 164 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

ISBN 978-617-7834-26-6

Список використаних джерел

1. <https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki/diyi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-voennogo-xarakteru>
2. <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zabezpechennya-psihologichnogo-suprodu>
3. <https://naurok.com.ua/post/pidtrimka-uchniv-v-umovah-viyni-5-porad-uchitelyam>

ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ СТАНУ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Стельмахівська Валентина Петрівна

кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Зважаючи на анатомо-фізіологічні особливості дитячого організму та фактори ризику, які виникають під час навчання, питань збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку і, зокрема, їх гігієнічні аспекти, мають важливе значення на сьогодні [1]. До функціональних порушень та патологічних станів, які часто розвиваються у цей період та в значній мірі пов'язані з впливом середовища, належать порушення постави. За даними Центру медичної статистики МОЗ України протягом навчання у школі частота порушень опорно-рухового апарату серед дітей та підлітків зростає у 2 рази. При переході з початкової школи до основної за поширеністю ураження кістково-м'язової системи виходять на 4 рангове місце. Серед дітей шкільного віку спостерігається незадовільна функціональна пристосованість до фізичних навантажень, недостатня тренуваність і низький рівень функціональних резервів серцево-судинної системи [2].

Актуальність проблеми росту поширеності порушень та захворювань опорно-рухового апарату серед школярів визначається також її високою медико-соціальною значимістю. Функціональні порушення опорно-рухового апарату за відсутності їх своєчасної діагностики та корекції можуть стати основою для розвитку незворотних змін хребта, деформацій структурного характеру. Показана залежність між рівнем мінералізації кісткової тканини та порушеннями в розвитку опорно-рухового апарату дітей. Не виключають, що порушення постави можуть

бути найбільш ранніми проявами дегенеративно-дистрофічних захворювань хребта, диспластичного синдрому. З порушеннями постави пов'язують виникнення умов порушення діяльності серцево-судинної, дихальної систем, органів черевної порожнини (травлення, виділення, репродукції). У дітей з порушеннями постави має місце зниження ресорної функції хребта та мікротравми судин головного мозку під час стрибків, бігу тощо. Це в свою чергу негативно впливає на нервово-психічну діяльність дитини та проявляється швидким розвитком втоми, дитину часто турбує головний біль, спостерігається порушення когнітивних функцій, емоційна лабільність. Через патологію опорно-рухового апарату частина випускників шкіл можуть мати обмеження у виборі професії.

Порушення постави належать до функціональних змін опорно-рухового апарату, при яких за допомогою умовно-рефлекторних зв'язків закріплюється неправильне положення тіла, при цьому навичка правильної постави втрачається. Для підтримки правильної постави важливе значення мають фізичний розвиток дитини, розвиток м'язів та зв'язок, які оточують хребтовий стовп, а також інших м'язів тулуба. З погляду фізіології постава розглядається як певний динамічний стереотип, який виробляється в процесі індивідуального розвитку та виховання. При цьому необхідно зважати на ту обставину, що для формування динамічного стереотипу правильної постави важливе значення мають не тільки безумовні рефлекси,

але й розвиток зв'язку між словом і відповідним рухом. В регуляції позної активності м'язів приймають участь різні відділи ЦНС (спінальні, стовбурові, кіркові), які отримують аферентну інформацію від пропріоцептивної, вестибулярної, зорової, тактильної сенсорних систем. Завдяки цьому формуються кіркові та підкіркові рухові відповіді, спрямовані на підтримання рівноваги та звичного положення тіла [3]. До однієї з особливостей дитячого організму належить те, що протягом всього періоду навчання у школі продовжуються процеси росту і розвитку, наразі і опорно-рухового апарату. І тільки до 20-23 років закінчується процес окостеніння скелету.

При переході до систематичного навчання діти стикаються з великою кількістю чинників, які впливають на розвиток організму, включаючи умови та організацію навчальної діяльності. В цей час зростає статичне навантаження, спостерігається зменшення рухової активності дітей та підлітків. Це в свою чергу приводить до розвитку м'язової втоми, втоми ЦНС. Швидкість її настання буде залежати від раціональної організації навчання, умов навчання [4].

Правильна робоча поза, яка є однією з важливих умов збереження нормальної постави, належить до рухових навичок, які формуються протягом певного часу і при відсутності контролю з боку педагогів, батьків, самоконтролю за їх дотриманням можуть руйнуватися.

Проте не тільки надмірні статичні навантаження, пов'язані перш за все з підтриманням робочої пози, викликають розвиток втоми, перевтоми, але й надмірні динамічні навантаження при заняттях з фізичного виховання, заняттях спортом, можуть мати негативний вплив на розвиток порушень постави. Разом з тим раціональна організація занять (врахування вікових можливостей дитини, її фізичної підготовленості, значення використання симетричних вправ, вправ із формування раціональної постави, формування м'язового корсету) сприяє попередженню таких порушень [5].

В цілому можна виділити три основні групи чинників, які будуть визначати патологічний вплив на формування постави: 1) індивідуальні особливості організму (спадковість); 2) умови та організація навчальної

діяльності (статичної діяльності) в школі та вдома; 3) прихильність до ведення здорового способу життя (перш за все, відповідна віку рухова активність).

Аналіз наукових досягнень з проблем гігієни дітей та підлітків та досвіду організації профілактичної діяльності дозволив виділити основні її напрямки, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків, зокрема, попередженню розвитку патології з боку опорно-рухового апарату. Вони включають попередження негативного впливу середовища шляхом розробки заходів, спрямованих на чинники ризику, розробку та проведення оздоровчих заходів щодо підвищення стійкості організму та його сприятливого розвитку, вплив на формування свідомого ставлення до свого здоров'я та культури поведінки [1].

Ураховуючи все вищезазначене, перед сучасним закладом освіти постають важливі завдання виховання мотивації до ведення здорового способу життя (зокрема, аспектів, які пов'язані з формуванням правильної постави), створення відповідних умов, які б забезпечували можливість дотримання раціональної робочої пози та відтермінування часу настання м'язової втоми, виховання навичок дотримання раціональної робочої пози та контролю за її дотриманням, навичок дотримання раціонального режиму дня, використання засобів фізичного виховання для забезпечення розвитку м'язової сили та підтримання тону м'язів, виховання навичок підтримання нормальної постави.

В цьому плані важливою є робота педагога з оточенням дитини, в першу чергу з батьками, оскільки родина має важливе значення у вихованні як мотивації до дотримання здорового способу життя, так і створення належних умов для виконання домашніх завдань, контролю за статичною діяльністю дитини, особливо в умовах дистанційного навчання.

Разом з тим, оцінка стану опорно-рухового апарату лікарем-ортопедом, педіатром (виявлення ознак дисплазії сполучної тканини, початкових ознак функціональних порушень) є надзвичайно важливою у визначенні можливого навантаження під час занять з фізичного виховання, занять спортом. Не врахування певних функціональних особливостей (вроджених та набутих) організму

може привести до розвитку патологічних станів або потенціювати вже існуючі.

Отже, на сьогодні зберігається актуальність проведення медико-педагогічних заходів, що направлені на попередження порушень стану здоров'я школярів і зокрема, розвитку патологічних станів, пов'язаних з

функціонуванням опорно-рухового апарату. Одним із важливих напрямків цієї роботи є підготовка майбутніх педагогів, які будуть мати достатні знання з медико-біологічних дисциплін і, зокрема, гігієнічних аспектів попередження функціональних порушень та патологічних станів у дітей шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Берзін В.І., Стельмахівська В.П. Формування змісту профілактичної роботи зі збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків у навчально-виховних закладах. Здоров'я суспільства. 2016. № 3-4. С. 64 – 68.

2. Стан здоров'я дитячого населення – майбутнє країни/ Ю.Г. Антипкін, О.П. Волосовець, В.Г. Майданник та ін. Здоров'я ребенка. 2018. № 13(2). С. 142 – 152.

3. Гозак С.В. Вплив організації навчального процесу у загальноосвітніх навчальних закладах на формування постави учнів. Гігієна населених місць. 2011. № 58. С. 305 – 310.

4. Спіцин В.В. Фізичне виховання учнів початкових класів з порушеннями постави на уроках фізичної культури у загальноосвітній школі. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2015. № 1. С. 95 – 96.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ – КЛЮЧОВЕ ЗАВДАННЯ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ

Студенець Олена Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики початкової та дошкільної освіти Хмельницький інститут післядипломної педагогічної освіти

Незрівнянне багатство та найдорожчий скарб для кожної людини – це життя і здоров'я. Особливий дарунок, які необхідно не просто надійно берегти, а й повсякчас примножувати. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження життя і зміцнення здоров'я дітей.

Реформування системи дошкільної освіти в умовах нової парадигми збереження здоров'я дітей є стратегічною метою державної політики України, що підкріплюється розмаїттям нормативно-правових та методичних документів, де визначені провідні шляхи та завдання щодо здоров'язбереження.

Дошкільна освіта є невід'ємною складовою та першим рівнем у системі освіти – стартовою платформою особистісного розвитку дитини раннього та дошкільного віку[3].

Обов'язковим компонентом нової системи національної освіти мають бути завдання з формування, збереження життя і зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання населення, починаючи з раннього дошкільного віку:

1. Формувати знання про здоров'я людини як складову біосоціальних систем (природи і суспільства).

2. Формування у дітей свідомого, бережливого і дбайливого ставлення до власного і здоров'я інших людей як найвищої цінності.

3. Виховувати у дітей мотивації здорового способу життя та мотиваційні установки на пріоритет здоров'я перед хворобами. Здоровий спосіб життя як головна мета формування, збереження і зміцнення фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я дітей дошкільного віку.

4. Формувати практичні вміння та навички по зміцненню особистого здоров'я.