СЕКЦІЯ 2
ХІМІЯ, БІОЛОГІЯ ТА ХАРЧОВІ ТЕХНОЛОГІЇ

Мішустіна В.С.,студентка 33 групи
Національний університет «Чернігівський колегіум» ім.Т.Г.Шевченка,
vladislavka.mishustina@gmail.com
Науковий керівник: Мехед О.Б.,канд.біол.наук
Національний університет «Чернігівський колегіум» ім.Т.Г.Шевченка, mekhedolga@gmail.com

ВПЛИВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ НА УСПІШНІСТЬ В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Навчальний заклад є одним із соціально-детермінуючих факторів у формуванні здоров'я учнів,адже учні проводять там досить великий проміжок часу протягом робочого тижня. Тому необхідно зменшити вплив негативних факторів на стан його здоров'я в процесі навчання. Під час навчання учні перебувають під напруженням, яке обумовлене високим навчальним навантаженням . Тому у віковій групі дітей шкільного і підліткового віку реєструється найвища захворюваність та починає накопичуватись хронічна патологія. [2] Останніми роками захворювань серед дітей,а особливо школярів в нашій країні не зменшується. Тому важливо вносити певні зміни для того аби стан учнів не лише покращувався, але і вироблявся певний імунітет. Один із варіантів ,це - помірне підвищення інформаційного навантаження, якщо воно збуджує інтерес у дитини і не пов'язане з негативними емоціями, може стати позитивним стимулом для здоров'я і підвищення імунореактивності. Також , в умовах школи можливо розвивати і тренувати практичні навички здорового способу життя, формувати середовище, в якому живе і навчається дитина, при активній участі самих учнів та членів їх сімей. [1]

Стан здоров'я дуже впливає на рівень успішності та засвоєння знань школярами,адже якщо вони погано себе почувають чи їх щось турбує навряд чи вони будуть думати про навчання. У навчальній діяльності успішним учень буде той, який зміг подолати свій страх та труднощі, неорганізованість та розгубленість, отримує задоволення від навчання. Тобто ,успішність – це якісна оцінка результату діяльності школярів, яка складається із самого результату (оцінки) та ставлення учня до цього результату. [2] Успішність є дуже важливим фактором, який впливає на здоров'я школярів, тому що учень повинен встигати виконувати домашні завдання, відвідувати додаткові заняття якщо й нього є бажання, вести здоровий спосіб життя (правильно харчуватися, виконувати фізичну діяльність, певний час перебувати на свіжому повітрі, мати нормальну кількість годин для сну),приділяти час родині, виділити час на зустріч з друзями. Наявність вільного часу є необхідним чинником у формуванні здоров'я учнів, оскільки протягом відпочинку відновлюються фізичні, розумові та психічні сили організму.

Авторами [3] Георгієм Даниленко та Мариною Кіндрук було проведено дослідження ,яке проводилося із використанням анонімного анкетування 1004 учнів (512 хлопців та 492 дівчини) 9 класів основної школи навчальних закладів України. Були сформовані 3 групи учнів: 1 група «відмінники» – учні, які навчаються переважно на «відмінно», 2 група – «хорошисти» – учні, які навчаються на «добре», 3 група – «трієчники» – учні, які навчаються переважно на «задовільно» . Питання стосувалися навчальної успішності учнів, їхньої поведінки у навчальному закладі, проведення вільного часу, ставлення до стану власного здоров'я, до наявності шкідливих звичок. Були виявлені наступні показники стосовно задоволеності чи не задоволеності станом власного здоров'я: 61% дітей, які навчаються на «відмінно», 67,8% – «добре» та 63,3% – «задовільно» зазначили, що повністю задоволені станом власного здоров'я. Тільки 1,6% учнів, які навчаються на «задовільно», не задоволені

станом власного здоров'я. [3] Належна поведінка впливає на розвиток позитивної мотивації щодо здоров'язберігаючої поведінки. Було виявлено, що не порушують поведінку у навчальному закладі 50,2% «відмінників», 45,3% «хорошистів» та 38,7% «трієчників», причому частіше дотримуються належної поведінки дівчата (25,7%), серед хлопців цей показник становив 18,5%. Порушення поведінки учнями у навчальному закладі спостерігалося частіше серед учнів, які навчаються на «задовільно» . Так, 41,8% «трієчників» проти 38,6% «відмінників» та 43,5% «хорошистів» порушували поведінку у зв'язку зі збігом обставин, 5,9% –через погані стосунки із вчителями (серед «відмінників» – 4,6%, «хорошистів» – 3,9%), 4,7% – через погані стосунки з одногрупниками (0,8% «відмінників» та 1,6% «хорошистів»), 5,9% – не подобається вчитися у навчальному закладі (серед «відмінників» – 2,5% та «хорошистів» – 2,9%), 2% – не можуть контролювати свої вчинки (серед «відмінників» та «хорошистів» по 1,2%) [3].

Висновок. Стан здоров'я школярів є чи не найпершим ,і головним фактором який впливає на успішність учнів у навчальній діяльності. Здоров'язберігаюча поведінка включає не тільки відповідальне ставлення до власного здоров'я, але і виховання в учнів культури здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя, негативного ставлення до шкідливих звичок. За результатами дослідження учні незалежно від рівня успішності скоріше задоволені якістю викладання та умовами навчання, ніж не задоволені, що вказує на створення навчальним закладом необхідних умов для забезпечення оптимального функціонального стану організму дитини та підтримки стійкого рівня його працездатності. Встановлено, що порушення поведінки учнів у навчальному закладі частіше спостерігається серед дітей, які навчаються на «задовільно», особливо серед хлопців. За результатами нашого дослідження було виявлено, що 82,6% учнів, які навчаються на «відмінно», вважають свою поведінку безпечною щодо формування шкідливих звичок, в той час як серед учнів, які навчаються на «задовільно», кількість дітей менша – 66,8% ($p<0,05$). Серед інших варіантів відповідей 15,3% «відмінників», 17,1% «хорошистів» та 22,3% «трієчників» зазначили, що вважають свою поведінку безпечною, але є ризик, пов'язаний з оточенням ($p > 0,05$)[3].

Перелік посилань

1. Моісеєнко Р.О. Особливості динаміки здоров'я учнів початкової та основної школи / Р. О. Моісеєнко, Г. М. Даниленко, Л. І. Пономарьова // Современная педиатрия. – 2013. – № 1 (49). – С. 13-17.
2. Неділько В. П. Вплив стану здоров'я школярів на їхню навчальну успішність / В. П. Неділько, С. А. Руденко // Здоровье ребенка. – 2014. – №2 (53). – С. 59-61.
3.Стаття :Педагогіка та Психологія – Education and Psychology. Георгій Даниленко, Марина Кіндрук. Режим доступа: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6260/1/3.pdf

Демешко С. В., викладач вищої категорії,
Комунального закладу «Прилуцький гуманітарно-педагогічний фаховий коледж імені Івана Франка» Чернігівської обласної ради demeshko.s@ukr.net

НОВІТНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ.

Фітнес отримав своє широке розповсюдження саме завдяки своєму благотворному впливу на організм людини. У результаті занять фітнесом тіло людини має стати не тільки стрункім, гнучким та витривалим, а й повинно значно зміцнити здоров'я. Основний ефект фітнеса - активізація анаболізму, тобто накопичення пластичних речовин, що формують тканини організму, і енергетичних речовин, для забезпечення життєдіяльності. Повноцінне здійснення цього процесу завдяки фітнесу і приводить до поліпшення здоров'я, коли організм людини функціонує так, що забезпечує повне фізичне і психічне благополуччя.