

UTVÁŘENÍ ZDRAVÍ DĚTÍ PROSTŘEDNICTVÍM ZAŘÍZENÍ PRO MIMOŠKOLNÍ AKTIVITY

*Olena KONOVALOVA, Olena KABATSKAJA,
Oleksander OSADCHIJ*

Abstrakt: *Zdraví dětí je možné utvářet nejen během hodin ve škole, ale rovněž v zařízeních pro mimoškolní aktivity. Jedním z perspektivních typů takových aktivit může být práce ve valeologických skupinách. Tyto skupiny mohou existovat jak ve škole, tak i ve speciálních zařízeních pro mimoškolní aktivity – v domovech dětí a mládeže. Programy zaměstnání ve valeologických skupinách byly vyvíjeny během mnoha let a jejich účinnost byla očekávána na základě zkušeností z Charkovského okresního domu dětí a mládeže. V posledních letech byly tyto programy zavedeny v běžných školách. Jejich dopad je analyzován ve valeologických skupinách, sledováním fyzického a psychického zdraví studentů 1. a II. třídy školy v Charkově. Pozitivní vliv této činnosti je v těchto skupinách patrný na fyzickém zdraví, a to včetně funkčních možností organismu. Pracovní výkonnost umožňuje vyvinout další doporučení pro zlepšení programu činnosti ve valeologických skupinách.*

Klíčová slova: *mimoškolní práce, valeologické skupiny, fyzické zdraví, funkční možnosti organismu*

V současné době probíhá na Ukrajině proces reformy školství. Udržování a posilování zdraví účastníků vzdělávacího procesu musí být jedním z prioritních úkolů reformy vzdělávacího systému; musí být pro ně vytvořena neustálá motivace a trvale uplatňován požadavek zdraví a zdravého způsobu života, tedy výchova ke kultuře zdraví.

Valeologický systém výchovy zahrnuje na jedné straně převzetí systému znalostí a vědomostí o udržování a posilování zdraví a o utváření vysoké kultury zdraví a na straně druhé valeologizaci výchovného prostředí zavedením technologií, které jsou zaměřeny na posilování zdraví.

Jednou z metod reorganizace výchovného procesu ve vzdělávacích zařízeních je zavedení speciálních valeologických kurzů, které formou školení a cvičení povedou k utváření dovedností zdravého způsobu života a upozorňování na abnormální chování.

Zdraví dětí je možné utvářet nejen během hodin ve škole, ale rovněž v zařízeních pro mimoškolní aktivity. Jedním z perspektivních typů takových aktivit může být práce ve valeologických skupinách. Tyto skupiny mohou existovat jak ve škole, tak i ve speciálních zařízeních pro mimoškolní aktivity – domy dětí a mládeže nejrůznějších forem.

V posledních letech valeologové Univerzity V.N. Karazina v Charkově zpracovali programy valeologických skupin a jejich účinnost byla hodnocena na základě Charkovského okresního domu dětí a mládeže. Bylo zjištěno, že navštěvování valeologických skupin zlepšuje jak stav fyzického zdraví (krevní systém, schopnosti adaptace), tak i kognitivní procesy (paměť, pozornost).

V loňském roce byly tyto programy zavedeny do škol.

Účelem této práce byla analýza vlivu navštěvování valeologických skupin na stav psychického a fyzického zdraví žáků od první („A“ třídy) do 11. třídy ve školách charkovské oblasti.

Žáci „A“ tříd již začali studovat předmět „Základ zdraví“, ovšem tyto hodiny nejsou postačující v prvním roce školní docházky, kdy se proces přizpůsobování školnímu prostředí negativně odráží na zdraví žáků první třídy.

Jsou uplatňovány následující metody a přístupy:

- rychlý odhad úrovně fyzického zdraví,
- stanovení indexu funkčních schopností;
- odhadnutí intenzity stresu a Shiposhiho koeficientu vegetace podle metody M. Lushera.

Statistické zpracování výsledků bylo provedeno vypočtením t-kritéria podle Studenta a d-kritéria podle Somerse, a to pomocí programu „SPSS 17.0“.

Šetření byli podrobeni žáci „A“ tříd ve škole č. 3 v Lyubotinu, ve škole v obci Berezovka a rovněž žáci 11. tříd gymnasia při Charkovské univerzitě stavitelství a architektury.

Žáci v obci Berezovka a studenti 11-A třídy gymnasia v Charkově začali **navštěvovat valeologickou skupinu**, kdežto žáci z Lyubotinu a studenti 11-M třídy gymnasia v Charkově sloužili jako **skupina kontrolní**.

Žáci v obci Berezovka navštěvovali valeologickou skupinu „**Zdravé tradice ukrajinského lidu**“ (autor programu – Naboka I. E.).

Věk dětí: 5-7 let. Žáci pracovali ve skupině (do 20 osob) a scházeli se na 2 hodiny dvakrát týdně.

Program valeologické skupiny v obci Berezovka zahrnoval takové metody jako arteterapie, terapie vyprávěním příběhů, relaxaci a dynamické fyzické procvičování očí, rukou, páteře. V programu valeologické skupiny školy v Berezovce bylo i podávání vícesložkového potravinového doplňku dětem v průběhu února - sirupu „Valeoton“; dávka odpovídala věku dětí (2 kávové lžičky dvakrát denně).

Studenti 11. třídy gymnasia navštěvovali skupinu rozvoje osobnosti. Program pro tuto skupinu sestavila v roce 2003 Kabatskaya E.V. Dva roky byl tento program ověřován v Charkovském okresním domě dětí a mládeže.

Usnesením Hlavní správy pro vzdělávání a vědu Charkovské okresní státní správy č. 607 ze 7.10.2005 byl tento program schválen pro zavedení do mimoškolní činnosti vzdělávacích zařízení v Charkově a Charkovské oblasti.

Tento program je určen pro teenagery ve věku 16-18 let, zaměstnaní ve skupině (do 20 osob), 2 hodiny dvakrát týdně, 144 hodin ročně.

Cíl programu: komplexní harmonický rozvoj teenagera (jednota aspektů fyzických, psychických, duchovních a sociálních/společenských; výchova osobnosti).

Úkoly programu: utváření: vědomostí o kultuře zdraví, motivace, zaměřené na zdraví, dovedností zdravého způsobu života, relaxace za účelem odstranění únavy; zvyšování úrovně znalostí o psycho-fyziologických vlastnostech organismu teenagera, o různých typech interpersonálních vztahů, o metodách ukončení konfliktních situací; výchova k estetickému citění a vkusu; nabytí umění moderního obchodního styku a etikety; vývoj osobnosti jisté a aktivní ve společnosti.

Forma a metody učení: valeo-pedagogická a psychologická cvičení, obchodní hry a role v nich, briefingy, instruktáže, diskuse, artterapie, testy, dotazník. Program je koncipován tak, aby byli studenti během každého zaměstnání schopni uvolňovat stress a zatížení (i formou relaxační hudby): cvičení - relaxace (pro odstranění únavy svalů), správné dýchání, procvičení očí a páteře; vlastní masáž, společná gymnastika, komplex antistresových cvičení.

Program je sestaven pro zaměstnání venku, na čerstvém vzduchu, ale také zahrnuje večery klidu, činnosti, zaměřené na zdravý způsob života, dny zdraví.

Po ukončení výuky musí teenageři získat tato **znalosti:** o fyzickém, psychickém, duchovním a společenském/sociálním zdraví (zaměřeni na kulturu zdraví); o správné výživě, o psycho-fyziologických funkcích organismu teenagera, o různých typech interpersonálních styků, o metodách ukončení konfliktních situací, o toleranci a harmonickém vývoji osobnosti).

Nabýt **schopnosti:** zajistit zdraví organismu (soubory různých cvičení, masáže, vlastní masáže), tolerantní chování

Nabýt **dovednosti:** zdravý způsob života, správné dýchání, uvolnění, rozvoj pozornosti, paměti, intelektu, kreativního myšlení, obchodní etikety, vedení sebe sama/

Osnova autorského programu valeologické skupiny rozvoje osobnosti

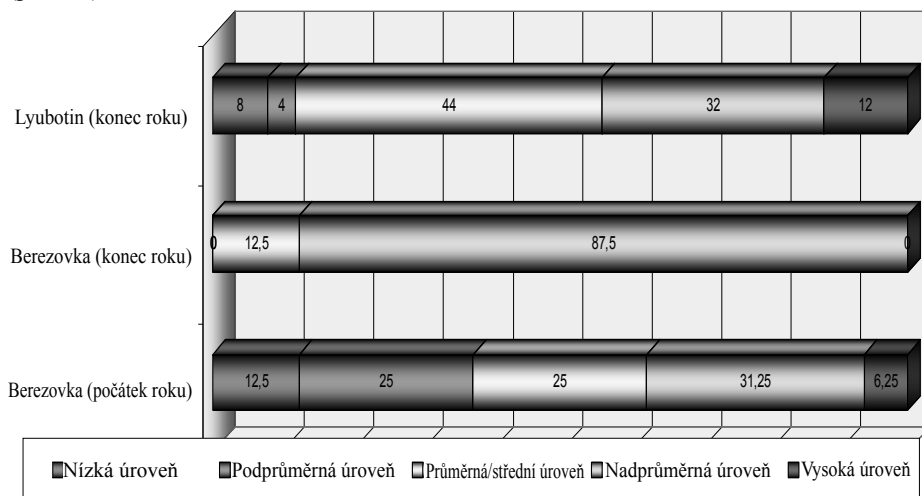
č.	Sekce	Typy zaměstnání (v hodinách)			
		celkem	teoretické	praktické	individuální práce
1.	Valeologie jako věda	8	2	6	–
2.	Příroda v životě člověka	8	2	4	2
3.	Fyzické zdraví	54	14	32	8
4.	Psychické zdraví	24	4	16	4
5.	Sociální/společenské zdraví	28	8	16	4
6.	Duchovní aspekt zdraví	22	10	8	4
	celkem	144	40	82	22

Žáci a studenti experimentálních skupin byli prověřováni před a po absolvování celého programu pro konkrétní skupinu. Žáci kontrolních skupin absolvovali tytéž prověrky.

Zkoušky indexů fyzického zdraví u žáků prvních tříd přinesly následující výsledky (Obr. 1):

U žáků „A“ třídy z Berezovky, kteří pracovali ve valeologické skupině, se ověřoval index rychlého odhadu pozitivní dynamiky První kontrola (na počátku školního

roku) odhalila ve třídě 12,5% dětí s nízkou úrovní fyzického zdraví; 25% žáků s podprůměrnou úrovní; 25% žáků se střední úrovní, pouze 31% žáků s nadprůměrnou úrovní a 6% žáků - s vysokou úrovní fyzického zdraví. Kontrola, provedená na konci roku, prokázala podstatné zlepšení fyzického zdraví dětí. Počet žáků s nadprůměrnou úrovní zdraví dosáhl 87,5%, 12,5% žáků dosáhlo střední úrovně. Současně byly indexy fyzického zdravotního stavu u studentů kontrolní skupiny ze školy č. 3 v Lyubotinu na konci roku (8% dětí s nízkou úrovní fyzického zdraví, 4% - s podprůměrnou úrovní, 44% - se střední úrovní, 32% - s nadprůměrnou úrovní a 12% - s vysokou úrovní) horší než indexy žáků z Berezovky na konci roku. Informace jsou statisticky spolehlivé /signifikantní ($p < 0,05$).



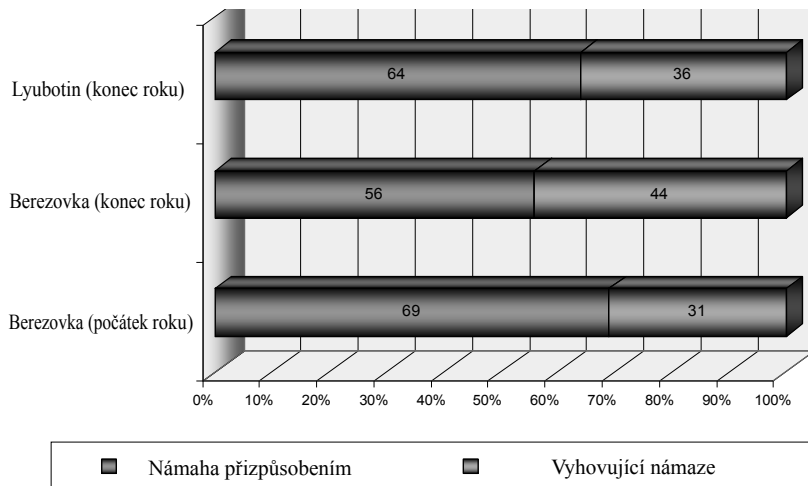
Obr. 1. Úroveň fyzického zdraví u dětí „A“ tříd na počátku a na konci školního roku, %.

Stanovení indexu funkčních možností (index of functional possibilities / IFP) žáků z „A“ tříd obce Berezovka prokázalo dynamiku zlepšení indexů adaptace ke konci školního roku ve srovnání s počátkem roku. Když na počátku roku mělo jen 31% žáků vyhovující úroveň adaptace, na konci se tato úroveň zlepšila na 44%. Současně - co se úrovně fyzického zdraví týče - byly indexy adaptačních schopností žáků „A“ tříd ve škole v Lyubotinu na konci školního roku o 8% nižší jak indexy žáků v Berezovce (Obr. 2). Informace jsou statisticky spolehlivé /signifikantní ($p < 0,05$).

Uváděné rozdíly indexů zdraví u žáků prvních tříd je možné objasnit funkcemi programu valeologické skupiny v Berezovce, kdy žáci absolvovali komplex cvičení, zaměřených na valeologické posilování zdraví.

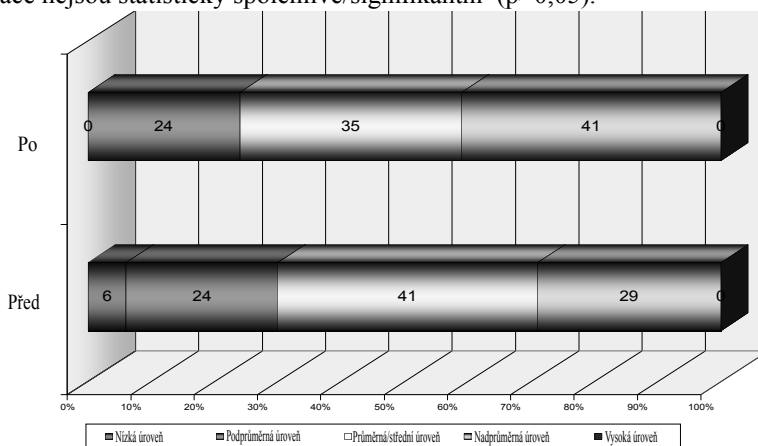
Kontroly probíhaly i u studentů 11. tříd. Sledování úrovně fyzického zdraví formou rychlého odhadu dynamiky zlepšení těchto indexů u studentů z 11.A třídy gymnasia při Charkovské universitě, kteří byli zaměstnání ve valeologické skupině. První provedené prohlídky (na počátku zaměstnání ve skupině) ve třídě odhalily, že 6% studentů má nízkou úroveň fyzického zdraví; 24% má úroveň podprůměrnou, 41% má úroveň průměrnou/střední a 29% - má úroveň nadprůměrnou. Kontrola, prováděná na konci roku, odhalila zlepšení fyzického zdraví studentů. Na konci roku už nebyli žádní

studenti s nízkou úrovní zdraví a rovněž se zvýšil počet studentů s nadprůměrnou úrovní zdraví - z 29 na 41% (Obr. 3). Informace jsou statisticky spolehlivé /signifikantní ($p < 0,05$).



Obr. 2. Dynamika IFP indexů, změna u žáků „A“ tříd na počátku a na konci školního roku, %

Stanovení funkčních možností u studentů jedenáctých tříd prokázalo jen nevýznamnou pozitivní dynamiku v experimentální skupině ve srovnání se skupinou kontrolní. Indexy kontrolní skupiny od počátku ke konci roku se nezměnily, kdežto v experimentální skupině došlo k růstu počtu studentů s vyhovujícími indexy adaptace, a to ze 35 na počátku roku na 41% na konci školního roku. Je zde tendence ke změně, ale informace nejsou statisticky spolehlivé/signifikantní ($p > 0,05$).



Obr. 3. Úroveň fyzického zdraví u studentů 11-A třídy na počátku a na konci zaměstnaní ve valeologické skupině, %

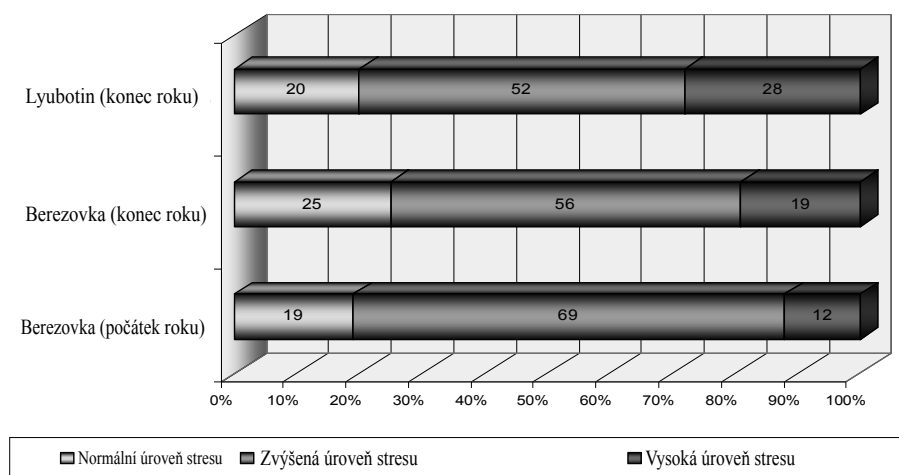
Takový rozdíl ve srovnání s analogickými indexy u žáků první třídy je možné vysvětlit tím, že program, do něhož byli zapojeni malí žáci, zahrnoval i sirup «Valeoton»

s jantarovou kyselinou, vitamíny, antioxidanty a dalšími bioaktivními látkami, který měl pozitivní vliv na funkci krevního a nervového systému a na schopnosti organismu jako celku k adaptaci.

Pro průzkum psychosomatických poruch a zdraví byl použit barevný text M. Lushera.

Při stanovování intenzity stresu pomocí Lusherova testu bylo sledováno zvýšení této intenzity u dětí s normální intenzitou stresu, a to u žáků ve škole v obci Berezovka (Obr. 4.). Vezmeme-li do úvahy, že se Lusherův test prováděl opakovaně na konci školního roku, v období zvýšené intenzity výuky ve škole, potom je možné dynamiku výsledků považovat za pozitivní, s jen malým zvýšením počtu dětí s vysokou úrovní stresu.

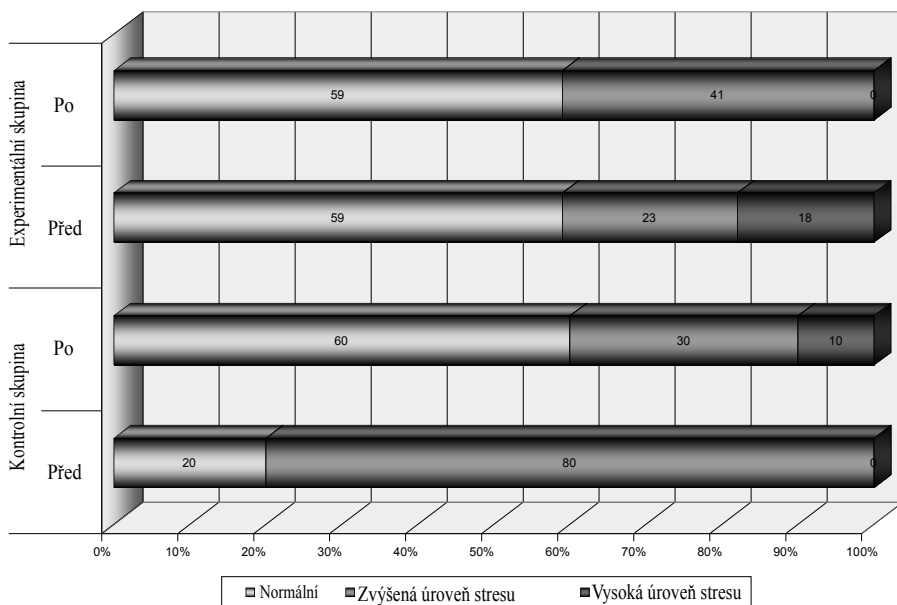
U tohoto indexu se komplexní valeologická korekce ve skupinách ukázala efektivnější, než v případě programu ve škole v Lyubotinu.



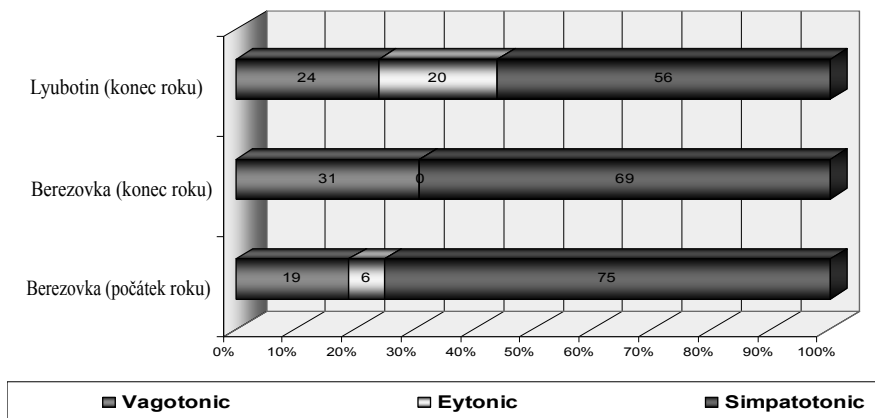
Obr. 4. Ukazatelé úrovně stresu u dětí „A“ třídy na počátku a na konci školního roku, %

Je také možné vysledovat obecně pozitivní dynamiku úrovně stresu v experimentální skupině (třída 11-A) na gymnasiu v Charkově ve srovnání s kontrolní skupinou (Obr. 5). Informace jsou statisticky spolehlivé /signifikantní ($p < 0,05$).

Určení vlastností fungování vegetativního nervového systému se provádělo na indexu koeficientu vegetace K. Shiposhi (který provádí výpočty na základě informací z Lusherova testu). U žáků ve škole v obci Berezovka se tento index po absolvování studia ve valeologických skupinách blíží normě anebo vegetativní rovnováze, která subjektivně prokazuje absenci zjevné excitace sympatického nebo parasymatického nervového systému (Obr. 6).



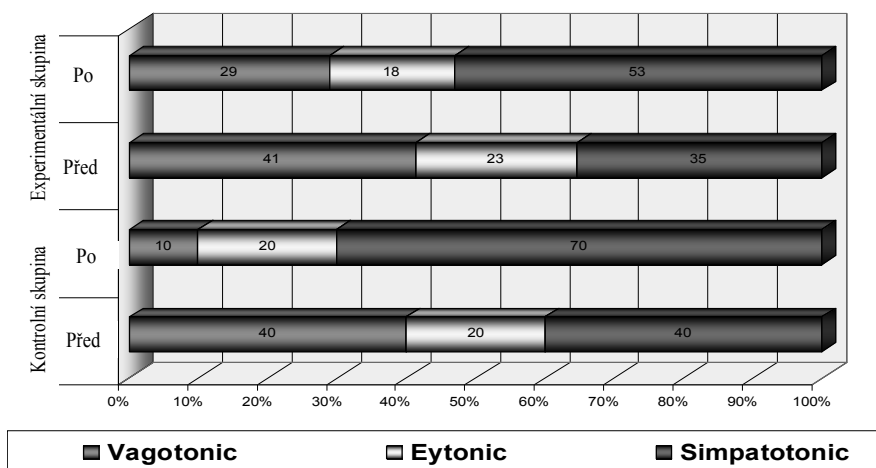
Obr. 5. Ukazatele úrovně stresu u studentů jedenáctých tříd na Charkovském lyceu, %



Obr. 6. Typ vegetativního nastavení dětí „A“ tříd na počátku a na konci roku podle koeficientu vegetace, %

U studentů 11. tříd došlo ke zvýšení sympatotonické fáze u kontrolní i experimentální skupiny (Obr. 7).

K tomuto subjektivnímu podráždění sympatického nervového systému došlo u starších žáků. Objektivně se u těchto žáků úroveň zdraví zlepšila, ale subjektivně jsou děti ve stavu napětí, což si vyžádá dodatečné změny v programu vалеологické skupiny.



Obr. 7. Typ vegetativního nastavení u studentů tříd 11A a 11M of podle koeficientu vegetace, %

Závěry:

1. Sledování úrovně fyzického zdraví pomocí systému indexů a zjišťování pozitivní dynamiky fyzického zdraví a funkčních schopností se provádělo u žáků třídy „A“ ve škole v obci Berezovka a u studentů 11. tříd gymnasia v Charkově, kteří pracovali ve valeologických skupinách.
2. Úroveň stresu a koeficient vegetace se u studentů, kteří pracovali ve valeologických skupinách, na konci školního roku více blíží normě než u studentů kontrolních skupin.
3. Obecně je možné říci, že byl zjištěn pozitivní vliv na zdraví u dětí, které navštěvovaly valeologické skupiny.
4. Nejvýraznější pozitivní vliv na zdravotní stav byl při navštěvování valeologických skupin zjištěn tam, kde program zahrnoval komplexní valeologický postup s užíváním sirupu (škola v obci Berezovka).
5. Valeologické skupiny jsou perspektivní metodou mimoškolní aktivity, která je doporučovaná pro uplatnění ve všech školách, které berou do úvahy věk dětí/studentů.

FORMING OF CHILDREN'S HEALTH BY FACILITIES OF EXTRACURRICULAR WORK

Abstract: The children's health can be formed not only during lessons at school but also by facilities of extracurricular work. There can be the one of perspective types of this work - employments in valeological groups. Such groups can exist both at school and in the special establishments of extracurricular work – palaces of child's and youth

creation. The programs of employments of valeological groups were developed by us in the flow of many years and their efficiency was estimated on the base of the Kharkov regional palace of child's and youth creation. Over the last years these programs were introduced in ordinary schools. In this work influence of employments is analyzed in the groups of the valeological sending to the physical and psychical health of students of 1st and 11th classes of schools of the Kharkov. Positive influence of employments is routined in a groups on the physical health, including functional possibilities of organism. Job performances allow giving further recommendations for the improvement of the programs of employments in valeological groups.

Keywords: extracurricular work, valeological groups, physical health, functional possibilities of organism