

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

Наукове обґрунтування процесу формування майбутнього спеціаліста, потребує усвідомлення реальної життєдіяльності студентства, його способу життя. Яким спеціалістом стане сучасний здобувач залежить не тільки від того наскільки добре він навчається, але й від цілісності його буття, рівня громадянської сформованості. Спосіб життя являє собою соціальне лице студента. Будь-які високоморальні принципи, найсучасніші знання залишаються недоторканим вантажем, якщо вони не реалізуються в способі життя людини - інтегральній характеристиці особистості.

Найважливішим завданням є постійне врахування умов життєдіяльності здобувачів, їх соціально-демографічних і соціально-психологічних особливостей, врахування відповідності спрямованості студентської активності ідеалу майбутнього спеціаліста студенту необхідно знати функціональні можливості та його здібності, щоб оптимально організувати своє життя, працю, навчання, відпочинок, тощо.

Соціально-психологічні та психофізіологічні особливості здобувачів

Ефективне управління процесами навчання і виховання неможливе без достатньо повного уявлення про об'єкт і суб'єкт педагогічної діяльності студента, про ті соціальні і психофізіологічні риси його особливості, єдність яких характеризує те типове, що властиве студентству. Студент як особистість характеризується наявністю наступних, найбільш основних, компонентів.

Перша компонента - соціальна, яка проявляється в особистості студента завдяки включення його в студентське середовище, виконання ним функцій, передбачених процесом виховання і навчання у ВНЗ.

Друга компонента: психологічна компонента - являє собою єдність психічних процесів, станів і властивостей особистості. Головне в ній - психічні властивості /спрямованість, темперамент, характер, здібності тощо/, від яких залежить протікання психічних процесів.

Третя компонента - біологічна, включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, функціональний стан, фізичне здоров'я тощо. Біологічна компонента в основному зумовлена генетично, але в певних межах змінюється під впливом умов життя і цілеспрямованого виховання і самовиховання.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, виробленням стилю поведінки. Це час пошуку молодими людьми відповіді на різні морально-етичні, естетичні, наукові, загально-культурні, політичні та інші питання. Формування особистості, свого "я" іде від зовнішності до того, що визначає ядро, стержень особистості - характеру, світогляду.

Це період найбільш активного оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини, включаючи громадянські, загально-політичні, професійно-трудова. Зі студентським віком зв'язаний початок робочої біографії, створення сім'ї. В цей час молодь найбільше себе проявляє в творчій діяльності - художній, технічній, науковій, спортивній. Пошук свого покликання поєднується з

недосвідченістю, імпульсивністю, переоцінкою своїх сил і в зв'язку з цим розчаруваннями при зустрічі із труднощами.

Найбільш важливими ознаками студентського віку є наступні. Самопізнання - перша ознака активності особистості, що розвивається. Не пізнавши себе, не співставивши себе з іншими, не оцінивши себе, людина не здатна до самооцінки. Самопізнання проявляється у бажанні пізнати "хто є я" - на фоні "хто є хто". Оцінка самого себе проходить в основному трьома способами: студент порівнює себе з ідеалом; дається самооцінка на фоні досягнутих результатів і співставляється думка про самого себе з думкою старших людей, товаришів.

Самозатвердження проявляється в яскравій потребі зайняти певну позицію в групі, компанії. Воно проявляється через неповне усвідомлення, а тому бажання за будь-яку ціну звернути на себе увагу оригінальністю поведінки, через негативізм, сміливість прямолінійних тверджень. Самостійність проявляється в прагненні випробувати свої сили, характер. Це ставить студента перед необхідністю виконувати самостійно дії в складних ситуаціях. Він може болісно реагувати на дії тих, хто посягає на його самостійність. Але разом з тим він звертається до людей з досвідом.

Самовизначення зв'язане з пошуком свого ідеалу, визначенням для себе соціальних цінностей, життєвого покликання, вибором професії, створенням сім'ї. В студентському віці швидко розвиваються схильності, здібності.

Максималізм властивий більшості студентів молодших курсів. Він проявляється у бажанні зробити більше, ніж реально можливо, діяти по принципу "все або нічого". Але це часто заважає оцінити свої власні можливості.

Колективізм, потреба в дружньому існуванні, підтримці, також являється особливою ознакою студентства. Мають місце в практиці випадки викривленого розуміння мети колективізму: неправдива товарицькість, груповий егоїзм.

Характеризуючи студентський вік необхідно звернути увагу на самовиховання. До цього студентів зобов'язують самостійне планування бюджету часу, засобів навчального процесу тощо. Продумана і цілеспрямована виховна робота обов'язково скеровує зустрічний процес - самовиховання.

В студентському віці продовжується фізичний розвиток організму. Цей період характеризується "піками" дозування фізіологічних процесів /максимальна реактивність організму, оптимальний рівень артеріального тиску, насичення крові киснем. Енергетичні витрати складають 32-24 ккал/кг на добу. Відбувається формування сили м'язових груп, швидкості рухів, гнучкості, спритності та інших показників, що вказує на необхідність управління процесом становлення функцій організму засобами фізичної культури для їх оптимізації.

До 18-20 років завершується формування вегетативних функцій і досягається високий рівень їх взаємодії. До цього часу витривалість складає 85% від величини цього показника у дорослих осіб. У 20-29 років її розвиток досягає найвищого рівня.

В цьому віковому діапазоні організм зберігає водночас високу працездатність,

загальний високий рівень функціональної активності. Отже, студентський період можна назвати заключним етапом поступового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму.

Фізичне виховання у здоровому способі життя студентів

Фізичне виховання виступає як необхідна частина забезпечення здорового способу життя студентів.

Фізкультурно-спортивна діяльність є одним із ефективних механізмів злиття громадського і особистого інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб.

Фізичне виховання є сферою масової самодіяльності важливим фактором встановлення активної життєвої позиції, оскільки соціальна активність, яка розвивається на її основі, переноситься на інші сфери життєдіяльності - соціально-політичну, учбову, трудову. Входячи в фізкультурно-спортивну діяльність, студент накопичує соціальний досвід, що призводить до підвищення його соціальної активності. В ряді досліджень встановлено, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом виробляється певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергія. Цій групі студентів властиві відчуття обов'язку, вони успішно взаємодіють в роботі, яка вимагає послідовності та напруження, вільно вступають в контакти, більш винахідливі, тощо.

Соціально-психологічна адаптація означає інтеграцію особистості в студентське середовище, прийняття його цінностей, норм, стандартів поведінки.

Дидактична адаптація розглядається як підвищення рівня логічної і інтелектуальної готовності студента до особливостей навчання. Низький рівень цієї готовності на початку призводить до психічної втоми, ослаблення пам'яті, мислення. Цю думку підтвердили дані опитування студентів першокурсників, які характеризують основні причини проблем навчання: необхідність організації самостійної роботи - 31% опитаних, зміна у контролі за успішністю - 28,3%, зміна системи навчання - 16,1%, перехід на лекційні форми навчання - 15,9% , необхідність конспектування лекцій - 12,5%, тощо.

Професійна адаптація включає ідентифікацію самого студента з обраною спеціальністю, з соціальним запитом та завданням. Серед засобів адаптації до умов навчання у вищій школі значне місце належить фізичній культурі. Успішність дидактичної адаптації через фізичні вправи забезпечується такою організацією життєдіяльності, яка сприяє встановленню здорового способу життя, збереженню фізичного та соціального здоров'я. В повній мірі це належить і до формування професійної працездатності студентів, оздоровленню умов навчальної праці, регулюванню психоемоційного стану, керування ним. Пізнавальна активність студентів розвивається засобами фізичної культури через вдосконалення відчуття, сприйняття інформації, уваги, пам'яті.

Для прикладу наводимо таблицю, в якій зведені дані вивчення тижневої

пам'яті. Відмічено вірогідне покращення результатів у двох групах студентів /першої та другої/. Закономірність зростання результатів пов'язана з розширенням адаптаційних можливостей організму студентів за рахунок збільшення обсягів фізичних навантажень протягом семестру, особливо силового характеру та вправ аеробно-анаеробної спрямованості.

Як видно з даних, представлених у таблиці 1, чітко прослідковується вірогідна розбіжність між студентами, котрі мають високий рівень фізичної працездатності /1 і 2 гр./ та студентами з низькими її показниками, що підтверджує необхідність застосування фізичних вправ для покращення фізичного здоров'я та показників розумової працездатності. Суттєвим компонентом здорового способу життя студентів є оптимізація рухової активності та розподілу тижневого часу студентів на види діяльності /Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий 1997/, котрі представлені в наступних таблицях 1,2,3,4.

Таблиця 1.

Динаміка показників тижневої пам'яті / $\bar{x} \pm m$; $p < 0,05$ /

Група	На початку семестру			В кінці семестру		
	Прослухано слів	Відновлено слів	Індекс КТП%	Прослухано слів	Відновлено слів	Індекс КТП%
I	30	7,89 $\pm$ 0,70	26,3	30	8,80 $\pm$ 0,33	29,3
II	30	6,44 $\pm$ 0,36	21,4	30	8,22 $\pm$ 0,46	27,4
III	30	4,56 $\pm$ 0,29	15,2	30	5,00 $\pm$ 0,38	16,6
IV	30	5,89 $\pm$ 0,39	19,6	30	5,89 $\pm$ 0,39	19,6

Таблиця 2.

Характеристика показників тижневого модульного витрату часу студентами / хв, $\bar{x} \pm m$; $p < 0,05$ /

Група	Види тижневого модульного фізичного навантаження					
	РГГ, ФХв, ФП	Кросові	Силові	Ігрові	Плавання	Всього
I	96,7 $\pm$ 20,6	45,0 $\pm$ 9,0	113,3 $\pm$ 24,7	115,6 $\pm$ 15,2	25,6 $\pm$ 2,4	395,3 $\pm$ 24,7
II	30,7 $\pm$ 4,0	22,6 $\pm$ 3,2	40,0 $\pm$ 3,2	40,0 $\pm$ 5,4	15,6 $\pm$ 1,6	148,9 $\pm$ 5,4
III	77,2 $\pm$ 16,1	50,6 $\pm$ 13,6	145,6 $\pm$ 4,8	87,8 $\pm$ 15,3	5,6 $\pm$ 2,3	361,2 $\pm$ 16,1
IV	42,2 $\pm$ 10,3	9,4 $\pm$ 3,8	86,1 $\pm$ 41,9	42,8 $\pm$ 10,9	1,91,9	192,4 $\pm$ 41,9

Таблиця 3.

Характеристика показників тижневого позамодульного витратів часу студентами / $\bar{x} \pm m$; $p < 0,05$ /

Група	Розумові навантаження	Ходьба	Інші види фізичних навантажень	Сон	Невраховані витрати часу
I	1657,8 $\pm$ 295,6	975,6 $\pm$ 128,9	202,2 $\pm$ 31,5	3472,2 $\pm$ 78,7	3378,0 $\pm$ 54,6

II	1332,5±124,6	1285,6±486,6	30,6±3,9	2725,8±313,9	4556,8±59,1
III	891,1±123,5	986,7±184,0	162,2±32,9	3305,6±67,5	4356,7±101,3
IV	726,7±148,0	763,3±89,0	52,2±8,9	3171,1±83,7	5185,0±114,3

Таблиця 4.

Характеристика показників самопочуття студентів під впливом учбових навантажень /% до кількості опитаних/

Медична група	Самопочуття в кінці навчальних занять	Ступінь втоми	
		помірний	сильний
Основна	в кінці дня	23,5	4,5
	в кінці тижня	28,2	16,6
Підготовча	в кінці дня	31,8	18,2
	в кінці тижня	39,9	27,7
Спеціальна	в кінці дня	38,4	26,1
	в кінці тижня	46,7	39,1

Авторами встановлено, що студенти відмінники навчання з високим рівнем фізичної працездатності /ФП/ /1 гр./ та студенти з високим рівнем ФП /3 гр./ втрачали вдвічі більше часу на види фізичних модульних навантажень ніж студенти з низьким рівнем ФП /2 гр. і 4 гр./ . Позамодульні витрати часу / табл.2/ мали ще більшу розбіжність, це свідчить про значну різницю у рівні тижневого розподілу часу на рухову активність, що приєє покращенню показників розумової працездатності студентів.

Наведені дані свідчать, що великий об'єм навантажень легше переносять студенти з більш міцним фізичним здоров'ям. Ступінь відновлення працездатності студентів до наступного навчального дня також вірогідно різний. В спеціальній медичній групі відновлення не спостерігалось у 19,4% студентів, підготовчій - 10,7%, загальній - 5,2%. До початку наступного тижня невідновленими залишилось 28,3%, 12,9%, 6,4% студентів відповідно.

Опитування 687 студентів показало причини, що обмежують їх можливості в навчальному процесі, 21,7% відповідей показали стан здоров'я.

Майже 2 місяці у навчальному році студентів займають екзамени. Цей період за тривалістю самопідготовки займає 8-9 годин на день, проходить в умовах зміни життєдіяльності студентів, інтенсивність навчальної праці студентів підвищується на 85-100% і характеризується зростанням психоемоційної та енергетичної напруги.

При обстеженні 637 студентів було встановлено: 36,5% відчували перед екзаменом сильне емоційне навантаження, 63,4% - погано спали напередодні. В той же час більш високий рівень фізичної підготовленості сприяє більш економним витратам під час екзаменаційного періоду.

Здоровий спосіб життя студентів

Всесвітня організація охорони здоров'я чітко визначила три складових елемента здорового способу життя:

- заняття фізичним вихованням і спортом
- раціональне харчування
- відповідальність кожного за підтримання власного здоров'я

Людина, його тіло - це частина природи оточуючого нас середовища. Фізичне самовдосконалення людини, його бережне ставлення до свого організму, до своєї краси, здоров'я свого тіла являється досить важливим елементом фізичної культури. Арістотель назвав фізичну красу людини його найкращим рекомендаційним листом. Відомо, що найкращий спосіб збереження краси та зміцнення здоров'я - фізичні вправи. Для збереження та зміцнення здоров'я, високого рівня працездатності, людина щоденно повинна витратити тільки на роботу м'язів 1200 ккал, як мінімум. Більшість людей, які мешкають в міських умовах не мають достатньої рухової активності, необхідного фізичного навантаження, витрачають лише 600-1000 ккал на добу. Від того так важливо, особливо в сучасних умовах, звернення до найбільш ефективних засобів фізичної культури і спорту, видам спорту, які доступні всім і не вимагають наявності складного технічного спортивного інвентаря, одягу, спортивних споруд.

Проте не треба вважати, що заняття фізичною культурою автоматично формує стан здоров'я. Дослідниками встановлено, що із більшості факторів, які мають вплив на формування здоров'я студентів /приймаємо за 100%/, на заняття фізичною культурою і спортом припадає 15-30%, на сон - 24-30%, на харчування -10-16%. На сумарний вплив інших факторів припадає 24-54%.

Уважне ставлення до свого здоров'я необхідно активно виховувати в студентські роки. Проте нерідко студенти порушують елементарні правила гігієни, режиму харчування, сну. Так, 27% студентів, що живуть в гуртожитку, ідуть на заняття без сніданку. Сон у 87% студентів, що живуть в гуртожитку, затягується до 1-2 години ночі. Таким чином працездатність знижується на 7-18% у порівнянні із нормальним сном. До 59% студентів починають самопідготовку в період від 20 до 24 год. 62% студентів бувають на свіжому повітрі менше 30 хв. в день, 29% - до 1 години, коли фізіологічна норма становить 2 години в день. До різних загартувальних процедур прибігають тільки 2% студентів. Тому спалахи інфекційних захворювань в осінньо-зимовий та зимово-весняний період охоплюють до 80% студентів. Заняття фізичною культурою і спортом ще недостатньо поширені серед студентів.

Методичні основи використання засобів фізичної культури і спорту у процесі підготовки спеціалістів. Ефективна підготовка спеціалістів у ВНЗ потребує створення умов для інтенсивної і напруженої творчої праці без перевантаження і перевтоми, у сполученні з активним відпочинком і фізичним вдосконаленням, що сприятиме підтриманню достатньо високої і стійкої учбово-трудової активності і

працездатності студентів.

У ряді досліджень перевірялась доцільність проведення занять фізичними вправами і спортом в періоди навчальної праці студентів, коли спостерігається зниження працездатності, погіршення самопочуття: у кінці навчального дня /на останній парі/, в кінці тижня /п'ятниця, субота/ протягом усього навчального року.

Дані, отримані по експериментальній групі /е/, співставлялись з даними контрольної групи /к/, де заняття проводились у звичайному режимі (табл. 5).

Таблиця 5.

Характеристика показників функціонального стану студентів в різних періодах навчального року

Показники, що вивчаються	В кінці навчального дня		В кінці навчального тижня		В кінці навчального семестру		В кінці навчального року	
	е	к	е	к	е	к	е	к
Працездатність:								
♦ кількісний показник, од.	321,5	290,2	318,4	286,5	298,4	266,3	300,2	264,1
♦ якісний показник, од.	3,12	2,64	3,07	2,37	3,50	2,10	3,15	1,84
Тремор	21,1	23,3	20,4	22,3	21,8	22,9	22,4	23,7
Частота пульсу	67,1	70,9	66,2	70,4	68,7	74,3	70,5	76,8
Працездатність	1,09	0,89	1,10	0,92	0,98	0,87	0,98	0,81
Самопочуття	1,16	0,92	1,23	0,97	0,98	0,81	0,96	0,72
Активність	1,01	0,83	0,98	0,74	0,88	0,70	0,83	0,70
Настрій	1,17	0,97	1,31	1,01	1,16	0,90	0,98	0,83

Примітка: розумова працездатність визначалась за допомогою загальноприйнятих психологічних тестів.

Показники самооцінки шляхом самоаналізу студентами свого стану.

Показники працездатності достовірно вищими були в експериментальній групі, у чому безумовна роль спеціально спланованих занять. Доцільність такого планування підтвердилась і практикою проведення масових оздоровчо-рекреаційних, фізкультурних і спортивних міроприємств. Якщо до кінця тижня якісний показник працездатності студентів, що не приймали участі у масових оздоровчих міроприємствах, зменшується на 46,7%, то у учасників цих міроприємств його зниження у порівнянні з вихідним рівнем склало 13,2%. До кінця семестру цей показник знижувався у групах відповідно на 42% і 15,1%, а у кінці року - на 52,4% і 12%.

Динаміка працездатності протягом робочого дня характеризується трьома періодами: впрацювання, стабілізація і пониження в результаті насталої втоми.

Дані свідчать про те, що проведення занять фізичними вправами з невеликими навантаженнями в період впрацювання /на початку робочого дня/ забезпечує короткочасне /на 1,5-2 год./ підвищення працездатності і підтримує її на

підвищеному рівні в наступні 4-6 год. навчальної праці. Далі, під час самопідготовки, до 18-20 год. рівень працездатності поступово знижується до вихідного. Протягом навчального тижня позитивний ефект від занять з такими навантаженнями у цілому незначний.

Заняття з навантаженнями середньої інтенсивності забезпечують найбільший підйом рівня працездатності до кінця навчально-трудового дня, включаючи час самопідготовки. Протягом тижня позитивна післядія таких занять зберігається протягом 2-3 днів, після чого поступово згасає. Використання у заняттях навантажень великої інтенсивності в безпосередньому періоді післядії /до 1 год./ незначно підвищує рівень розумової працездатності. В наступні години навчальної праці вона знижується до 70-90%. Лише через 8-10 год. її рівень повертається до вихідного. Негативна віддалена післядія таких навантажень зберігається протягом 3-4 днів. Лише в кінці тижня спостерігається відновлення працездатності.

Планування рухових навантажень середньої інтенсивності в період стабілізації працездатності виявилось найбільш ефективним для підвищення її рівня. Заняття з невеликими навантаженнями забезпечують помірно-підвищений рівень працездатності протягом частини навчального дня, що залишилася у навчальному тижні використання таких занять помірно стимулює на 2-3 дні період високої працездатності.

Заняття з навантаженнями середньої інтенсивності утримують високий рівень працездатності протягом навчального трудового дня і усього тижня. Використання у заняттях великих навантажень веде до суттєвого зниження працездатності протягом навчального дня і протягом тижня.

В період зниження працездатності проведення занять з невеличкими навантаженнями не виявляє суттєвої протидії її зниженню протягом навчального дня. Протягом навчального тижня проявляється деяка тенденція до підвищення рівня працездатності.

При використанні середніх навантажень друга половина дня і кінець навчального тижня протікають з підвищеним рівнем працездатності.

Література:

1. Глазирін І.Д., Глазиріна В.М., Середенко М.М. Особливості фізичного розвитку студентів / Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійної діяльності.-Київ-Черкаси,2001. Матеріали наук.конф.-24 с.
2. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді.-Львів, 2001.-С.56-58.
3. Організм і особистість. Діагностика та керування / Магльований А., Белов В., Котова А. - Львів; Медична газета України, 1998 - 250 с.
4. Основи фізичної реабілітації / Мухін В.М., Магльований А.В., Магльована Г.П. - Львів.-1999 -120 с.
5. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Бєлова Л.А. - Львів, 1997, 126 с.
6. Психолого-педагогічні проблеми удосконалення навчального процесу. / І.К Попеску, А.В.Магльований, І.В.Бесклубенко, І.М.Фостяк - Львів, 1998, 59 с
7. Рудниченко М.М. Оздоровче значення рухової активності студентів і учнів шкіл / Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді.-Львів,2001.-С.56-58.