

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я Й ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ

Удосконалення фізичного виховання студентів в умовах нових соціально-економічних відносин вимагає змін у концепції фізичного виховання з орієнтуванням на саморозвиток фізичної індивідуальності тих, хто займається.

Стан здоров'я позначається на всіх сферах життя людини, на його якості. Значною мірою здоров'я визначає рівень соціальної й трудової активності особистості. Прискорення ритму життя, механізація й автоматизація виробництва, введення нових інформаційних технологій підвищує значення таких якостей особистості, як швидкість реакції, швидкість прийняття рішень, зібраність, уважність, працездатність тощо. Всі ці здібності більшою мірою визначаються комплексом показників здоров'я людини.

Одним з критеріїв гуманізації суспільства є масштаб турботи держави про рівень здоров'я своїх громадян. Однак є ще й обов'язок кожного члена суспільства піклуватися про своє здоров'я, ставитися до свого власного здоров'я як до найбільшої цінності.

У цей час проблеми фізичного самовиховання студентів для поліпшення їхнього здоров'я є найбільш актуальними в процесі виховання й здобуття освіти особистості.

Мета статті – проаналізувати ставлення студентської молоді до свого здоров'я й фізичного самовиховання.

Судячи з останніх опублікованих даних, показники здоров'я випускників шкіл і студентів щороку погіршуються. Так, за даними М.Д. Зубалій зі співавторами, 38,3% студентів вищих навчальних закладів за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп [2]. Причому цей показник щороку збільшується. Доцент Київського Національного аграрного університету С.І. Присяжнюк наводить результати медичного огляду студентів I курсу за 2002–2006 рр. Кількість студентів спеціальної медичної групи за цей період збільшилась на 5,7%; студентів, звільнених від занять фізкультурою – в 2,4 рази [3].

Аналіз стану здоров'я студентів Класичного приватного університету також свідчить про неблагополучний стан. Кількість днів перебування студентів на лікарняному тільки за 2006 р. збільшилося на 82% і становило в середньому 5,8 днів на одного студента.

Відомо, що велике значення для стану здоров'я має спосіб життя. За даними різних авторів, цей фактор важить від 49 до 53%. Аналіз фактичного матеріалу про життєдіяльність студентів свідчить про її хаотичну організацію. Це відображається в таких компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, недосипання, мале перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність процедур, що загартовують організм, паління, пристрасть до пива тощо.

Водночас установлено, що вплив окремих компонентів способу життя студентів, взятого за 100%, досить значущий. Так, на режим сну припадає 24–30%, на режим харчування – 10–16%, на режим рухової активності – 15–30%. Накопичуючись протягом навчального року, негативні наслідки організації життєдіяльності студента найбільш яскраво виявляються ближче до закінчення вищого навчального закладу (зростає число захворювань). А якщо ці процеси спостерігаються протягом 5–6 років навчання, то вони мають суттєвий вплив на стан здоров'я студентів [4].

Особливу роль у складному й багатофакторному процесі формування індивідуальності людини відіграє освіта з фізичної культури. Вона створює фундамент здоров'я для розвитку інших сторін культури людини; передбачає інтеграцію фізичного навчання, фізичного виховання, фізичного розвитку й фізичного збереження здоров'я. Що стосується пріоритетів, то вони можуть бути правильно використані лише особистісно орієнтованою моделлю навчального процесу.

Ціннісний підхід до вивчення педагогічних процесів дає змогу висвітлити внутрішню сторону взаємозв'язку особистості й суспільства, побачити пріоритетні аспекти орієнтації студентів на життєві цінності.

За нашим даними, які збігаються з даними літератури, в ієрархії потреб і цінностей студентів здоров'я не займає провідної позиції. У юнаків на першому місці стоять наявність гарних і вірних друзів, у дівчат – щасливе сімейне життя й любов. Однак слід зазначити, що цінність здоров'я не перестає бути такою, навіть якщо вона не усвідомлюється людиною.

Як показують спостереження, більшість людей цінність здоров'я усвідомлюють тільки тоді, коли воно перебуває під серйозною загрозою. Із твердженням, що “здоров'я – необхідна умова повноцінної життєдіяльності” погоджується більшість опитаних студентів. З'ясувано, що здоров'я, як якісна характеристика особистості, сприяє досягненню інших потреб і цілей. Досягти короткострокові цілі для студентів важливіше, ніж прожити найбільш тривале й повноцінне життя.

Найменшим за значущістю рангом юнаки відзначили такі цінності, як активне життя, творчість, благополуччя держави; дівчата – фізичну досконалість, творчість, благополуччя держави. Отримані дані виявили суперечність між абсолютною цінністю загальних положень здорового способу життя й конкретних цінностей його підтримки, у тому числі на державному рівні.

На здоров'я, на думку юнаків впливають такі фактори: екологія, спадковість, уживання наркотиків і стреси; на думку дівчат: стреси, спадковість, паління. Як юнаки, так і дівчата в охороні здоров'я орієнтуються переважно “Зовні”, коли власним зусиллям приділяється другорядна роль. Це свідчить про недостатню вимогливість студентів до себе.

Подальші дослідження проводилися з першокурсниками Інституту здоров'я, спорту й туризму Класичного приватного університету. Це студенти, які вибрали для себе спеціальності “Фізичне виховання” й “Фізична реабілітація”. Природно, для цих студентів використання фізичних вправ у способі життя є невід'ємним чинником для майбутньої професії (див. табл.).

Таблиця

Засоби фізичного самовиховання студентів Інституту здоров'я, спорту та туризму Класичного приватного університету, %

№	Засоби	Використовую час від часу	Практично не використовую
1	Сауна	44,9	55,1
2	Спеціальні дихальні вправи	24,5	75,5
3	Роздільне харчування	24,5	75,5
4	Аутотренінг	28,6	71,4
5	Фізичні вправи	100,0	0
6	Ліки	36,7	63,3
7	Загартовувальні процедури	42,9	57,1
8	Масаж та самомасаж	71,4	28,6

Однак це не означає, що всі студенти виконують обсяг рухів, необхідний людині для збереження нормального рівня функціонування організму. Цьому рівню має відповідати руховий режим оздоровчо-профілактичного характеру. Багато студентів Інституту здоров'я, спорту та туризму щодня тренуються, виконуючи надмірно високий рівень фізичних навантажень, а деякі використовують фізичні вправи нерегулярно.

На друге місце серед засобів самооздоровлення студенти поставили масаж і самомасаж. Прийоми масажу покращують кровообіг, працездатність м'язів. За допомогою масажу підвищується еластичність і міцність м'язових сухожилів і зв'язок, рухливість у суглобах. Студенти з метою оздоровлення використовують сауну й процедури, що загартовують. Серед оздоровчих процедур сауна – це один із засобів загартовування з дією високих температур.

Систематичне застосування загартовувальних процедур знижує кількість простудних захворювань в 2–5 разів. Показниками правильного загартовування є: міцний сон, гарний апетит, поліпшення самопочуття, підвищення працездатності.

Що дивно, так це те, що досить велика кількість студентів (36,7%) використовує лікарські препарати й далеко не всі займаються аутотренінгом і спеціальними дихальними вправами. Останні два засоби самооздоровлення студентам практично невідомі. При заповненні анкет виникло запитання: “А що таке аутотренінг?” Але ж це один із засобів оздоровлення, що не має протипоказань.

Для досягнення позитивних результатів варто займатися аутотренінгом наполегливо, послідовно й терпляче. Завдання аутогенного тренування – навчити людину свідомо коректувати деякі автоматичні процеси в організмі. Аутогенне тренування в плані відновлення можна використовувати після великих фізичних і психічних навантажень та тренувань. За допомогою самонавіювання можна знімати відчуття втоми й мобілізувати творчу активність. Психологічні методи саморегуляції й самонавіювання можуть широко використовуватись у процесі будь-якої роботи для відновлення працездатності. Найбільша цінність аутогенного тренування полягає в тому, що його основними прийомами можуть самостійно опанувати практично всі люди.

У системі аутогенного тренування велику роль відіграють дихальні вправи. Головне призначення даних вправ – поліпшувати дихання під час занять фізичною культурою; удосконалювати дихальний апарат і підтримувати на високому рівні його працездатність; виробляти вміння дихати завжди правильно – глибоко, повними грудьми, роблячи тим самим постійний масажувальний вплив на внутрішні органи. Основою дихальних рухів є правильна послідовність наповнення легенів повітрям при вдиху й звільнення їх від повітря, збідненого киснем, при видиху. Повне та рівномірне дихання – профілактика багатьох захворювань. За допомогою дихання можна мобілізувати організм для енергійної роботи, а можна, навпаки, заспокоїти, зняти стрес. На жаль, цим чудовим засобом більше ніж 75% студентів практично не користуються.

Аналіз отриманої інформації свідчить про недостатню впорядкованість і взаємозв'язок знань студентів у галузі фізичної культури з їхніми практичними навичками. Наявні знання не мають необхідного функціонального характеру для використання в повсякденному житті, а студентам не вистачає пізнавальної активності для їхнього поповнення й розширення цих знань.

За роки навчання у вищому навчальному закладі необхідно сформувати таку систему фізичного виховання студента, яка дасть змогу забезпечити перехід від зовнішньої необхідності занять фізичними вправами до внутрішньої. Для цього пот-

рібно створити умови на рівні 1) держави; 2) навчального закладу; 3) окремої особистості.

Висновки. На державному рівні, крім програмно-нормативних й організаційних основ фізичного виховання, слід більш активно впроваджувати й рекламувати здоровий спосіб життя; висувати до телевізійної реклами певні вимоги для формування ідеології здоров'я; підтримувати будівництво спортивних споруд; видавати у великому обсязі журнали й газети, що стосуються питань фізичного виховання й спорту (як національні, так і зарубіжні; активніше фінансувати наукові дослідження в галузі фізкультури й спорту тощо).

На рівні окремого навчального закладу, крім проведення обов'язкових занять фізкультурою, треба:

- створити умови для регулярних занять видами спорту на вибір студента;
 - забезпечити умови для оволодіння студентами системи валеологічних знань;
 - створювати традиції внутрішньовузівських спортивних змагань з елементами шоу-програм;
 - забороняти паління й продаж алкоголю на території ВНЗ;
 - виховувати морально, психічно й фізично здорове покоління громадян.
- На рівні окремої особистості треба:
- формувати мотиви фізичного самовиховання;
 - освоювати знання, уміння й навички здорового способу життя;
 - підтримувати й розвивати власні фізичні кондиції;
 - підвищувати вимогливість до себе в організації життєдіяльності;
 - тренувати вольові зусилля до систематичних занять фізичними вправами;
 - використовувати для регулювання фізичного стану прості й доступні засоби самооздоровлення (самомасаж, загартовування, аутогенне тренування тощо);
 - упорядкувати статеве життя;
 - звести до мінімуму з перспективою виключення алкоголь, паління.

Література

1. Быков В.С. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи / В.С. Быков, С.В. Михайлова, С.А. Никифорова // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 8. – С. 13–16.
2. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні / М.Д. Зубалій, Б.Ф. Ведмеденко, В.І. Мудрік, О.З. Леонов, І.В. Мудрік, І.О. Остапенко, А.І. Савченко // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 10. – С. 2–3.
3. Присяжнюк С.І. Проблема фізичного виховання студентської молоді України / С.І. Присяжнюк // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 10. – С. 6–7.
4. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.

КУЛЕШОВА В.В.

ВИХОВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ВИЩОГО ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦІВ

Система інженерно-педагогічної освіти є одним з найважливіших чинників у задоволенні цієї потреби, підготовки поколінь до відтворення культурних цінностей. Вирішення цього завдання не може бути забезпечене тільки спеціальною під-