

гогом — вірити в людину, уміти побачити в ній щось хороше. Висока моральність педагога стає зараз дуже важливою умовою його педагогічної майстерності. Педагог повинен завжди бачити в кожному вихованці особистість. Виховувати в кожного віру в свої сили, настирливість в подоланні труднощів. Також педагог повинен розкрити здібності, дарування, таланти всіх без виключення вихованців. Кожен з них повинен ввійти в життя всебічно розвинутою людиною.

По-третє, колектив з усією його могутньою силою виховного впливу на кожну особу.

У-четвертих, сама особа вихованця. Підліток стає справжньою людиною лише тоді, коли він навчиться пильно вдивлятися не тільки в навколишній його світ, але і в самого себе, коли він прагне пізнати не тільки речі і явища навколо себе, але і свій внутрішній світ, коли його сили душі спрямовані на те, щоб зробити себе кращим, досконалішим. Мова йде про самовиховання, в якому дуже важливе місце займає саме фізична зарядка.

Вся справа в тому, що необхідно заставити самого себе робити її систематично. Це виключно важлива сторона самовиховання, самодисципліни.

У-п'ятих, зовсім непередбачені «скульптори» (підліток, з яким ваш вихованець подружився на вулиці; родич чи близький знайомий, який приїхав на тиждень у гості...)

Можна відзначити, що виховання обдарованості в молоді має складну структуру, яка включає в себе декілька важливих здібностей особистості. І саме ці здібності потрібно розвивати.

Перша — це уважність, зібраність, постійна готовність до напруженої роботи.

Друга укладається в тому, що готовність до праці в дитини переростає в нахил до праці, в працелюбність, в невід'ємну потребу працювати.

Третя пов'язана безпосередньо і інтелектуальною діяльністю: це особливість мислення, швидкість розумових процесів, підвищені можливості аналізу і узагальнення, висока продуктивність розумової діяльності.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

А.А. Галіздра

Тернопільський державний технічний університет ім. І. Пулюя

Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме витривалість, нерідко головна в процесі трудової діяльності людини. Проте за нинішнього економічного стану країни далеко не кожна особа турбується про особисту фізичну підготовку. Певна частка серед таких людей належить студентам. Їхнє фізичне виховання, якому приділяється значна увага в школах, має місце і у вищому навчальному закладі.

Одним із головних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [3].

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність (А.В. Мабльований, 1993, Л.М. Баранець, О.І. Іванова, 1997 та ін).

Студент як людина певного віку і як особистість може бути охарактеризована з трьох позицій. *По-перше*, з соціального боку, де відображені громадські прояви, відносини. *По-друге*, з психологічного боку, це психічні особливості. *По-третє*, з біологічного (фізичний стан студента). Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки.

В студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску та ін). До 17—18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Енергетичні затрати на одиницю маси тіла становлять 22—24 ккал/кг на добу, тобто як у дорослої людини. На цей час завершується формування того співвідношення тонографії сили різних м'язових груп, яке характерне для дорослих людей. Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили (на 1 кг ваги тіла), швидкості рухів та інших показників, що свідчать про розвиток рухового апарату [1, 3, 6].

Студентський вік можна впевнено назвати заключним етапом вікового розвитку. Молоді

люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності [2, 5].

Фізкультурно-спортивна діяльність, якою займаються студенти в процесі фізичного виховання, будучи діяльністю індивіду, являється одним із ефективних механізмів суспільного і особистого інтересу [1].

Результати дослідження. Під час досліджень нами вивчено самопочуття студентів під впливом навчальних навантажень (табл. 1).

В таблиці подані відповіді студентів, які фіксували дві ступені втоми.

розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи щодення, які відповідають гігієнічним принципам, раціональному харчуванню, відмові від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і однозначно покращується. Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Не слід вважати, що заняття фізкультурою і спортом автономно гарантують відмінне здоров'я. Дослідження встановили, що із загального числа факторів, які впливають на формування здоров'я студентів (100%), на заняття фізичною культурою і спортом припадає 15–30 %, на сон — 24–30 %, на харчування — 10–16 %. На су-

Таблиця 1

Самопочуття студентів під впливом навчальних навантажень, % до числа опитаних

Медична група	Самопочуття в кінці навчального заняття	Ступінь втоми	
		помірна	сильна
1. Основна	В кінці дня	23,5	4,5
	В кінці тижня	28,2	16,6
2. Підготовча	В кінці дня	31,8	18,2
	В кінці тижня	39,9	27,7
3. Спеціальна	В кінці дня	38,4	26,1
	В кінці тижня	46,7	39,4

Опитування 687 студентів про причину, яка обмежує їх можливості в навчанні, виявило у 21,7 % відповідей посилення на стан здоров'я.

Ми врахували й той аспект, що 2 місяці в навчальному році у студентів пов'язані з екзаменами (зимова та літня сесії). Екзамени є своєрідним критичним моментом в навчальному процесі. Вони спонукають до збільшення об'єму та інтенсивності в роботі студентів. В цей період інтенсивність навчання підвищується на 85–100 %. В багатьох студентів в цей період виникають негативні емоції, невпевненість у своїх силах, хвилювання, страх. Так, при дослідженні 637 студентів було встановлено, що у 36,5 % перед іспитами виникає сильне емоційне навантаження, 63,4 % — погано сплять на передодні випробувань.

Сам процес екзамену характеризується значними енергетичними затратами. В той же час, більш високий рівень фізичної підготовки допомагає організму студента більш економно справитися з вимогами екзаменаційного періоду.

Обговорення. Наведені матеріали підкреслюють важливість фактора здоров'я для успішного навчання. Формування здоров'я успішно може проходити лише в умовах організації здорового стилю життя.

Здоровий стиль життя — це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний

марну дію інших факторів припадає 24–51%. Встановлено, що розклад життя студентів і, в цілому, такі його елементи, як організованість, систематичність, дисципліна, впорядкованість є важливими факторами успішного навчання.

Після опитування студентів, ми зробили висновки, що молодь безвідповідально відноситься до свого здоров'я, нерідко порушує елементарні правила гігієни, режиму харчування, сну і відпочинку. Так, до 27 % студентів, які живуть в гуртожитках, йдуть на заняття не снідавши. В такому випадку навчання проходить при зниженні продуктивності праці на 9–21 %. Щодо сну, то 87 % студентів лягають спати о першій-другій годині ночі. В зв'язку з цим, вони не висипаються, а це відповідно відображається на розумовій діяльності, що знижується на протязі дня на 7–18 % порівняно з тим, коли студент має нормально організований (в потрібному режимі) робочий день.

До 59 % студентів починає підготовку до занять в період з 20 до 24 години ночі. Її тривалість складає 2,3–3,5 години.

Біля 36 % студентів займаються самопідготовкою у вихідні дні, які призначені лише для відпочинку, відновлення сили. До 62 % студентів буває на свіжому повітрі менше 30 хвилин на добу, 29 % — до 1 години, при гігієнічній

нормі 2 години в день. Як наслідок — застуди в осінньо-зимовий і зимово-весняний періоди, які охоплюють до 80 % студентів.

Заняття фізкультурою і спортом в різних формах ще не досить вживаються у повсякденному житті студентів. Уявлення про це дають дані з таблиці 2.

продуктивність. Вони просто не сумісні із заняттями фізичними вправами.

Паління — шкідлива звичка, яка розвивається за принципом умовного рефлексу. Нікотин негативно впливає на центральну нервову систему і через неї на весь організм. Вживання

Таблиця 2

Затрати часу в студентів на заняття фізкультурою і спортом (за тиждень), години

Організаційні форми занять	Навчальне відділення		
	спеціальне	основне	спортивне
Академічні навчальні заняття	3,00±0,04	3,00±0,01	5,71±0,63
Ранкова гімнастика	0,43±0,11	0,88±0,01	1,48±0,02
Самостійні заняття	0,37±0,03	1,78±0,03	1,9±0,05
Заняття в секціях	—	—	7,09±0,15
Участь у змаганнях	—	0,67±0,01	1,42±0,06

Лише студенти, які займаються спортом, мають більш високі затрати часу на навчання — 17,6 годин. У студентів основного навчального відділення (групи) — 6,33 години, спеціального — 3,80 години. Середні затрати часу на фізкультуру і спорт в структурі вільного часу більшості студентів не перевищують 5—7 %. При цьому, як правило, більш високий показник спостерігається на I—II курсах, а на старших знижується: I курс — 6,2 %, II — 5,4 %, III — 2,6 %, IV — 1,8 %.

Оскільки в молодому віці захисні комплектуючі сили організму більш дієві, життєздатні, студенти до певного часу не відчувають негативних наслідків зневаги до здорового способу життя. Але на певній стадії цілком можливий стан, коли організм абсолютно виснажується і відбуваються серйозні порушення в самопочутті.

Суттєвим компонентом здорового способу життя студента є організація рухової активності. Адже на протязі року в студентів спостерігається співвідношення динамічного і статичного компонентів діяльності в навчальний час 1:3, а позаурочне — 1:8, яке вказує на обмеження рухової активності. Лише використання фізичної активності в об'ємі 1,3—1,8 години на день можна розглядати як норму.

При цьому абсолютно неважливо, одночасно чи в роздріб за день використовуються фізичні вправи (навантаження). У випадку правильного планування рухливості підтримується витривалість організму. Обов'язковою умовою здорового стилю життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків.

Шкідливі звички негативно впливають на здоров'я і значно знижують розумову та фізичну

алкоголю гальмує розумову діяльність людини, різко знижується інтелектуальний рівень, погіршується фізична продуктивність.

При вживанні наркотиків відбувається хронічне отруєння організму зі значним зрушенням розумової і фізичної діяльності.

Суттєву роль в оздоровленні і підвищенні продуктивності відіграє ранкова гімнастика, фізкультурна пауза.

Висновки. У студентів, які активно й систематично відвідують заняття фізичною культурою, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Література:

1. Белавенцева Г.Н. Человек должен быть здоровым. — М.: Книга, 1996.
2. Данченко И.П. Здоровье в наших руках. — М.: Физкультура и спорт, 1965.
3. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. — М.: Медицина, 1972.
4. Если хочешь быть здоров [Сборник статей]. — М., 1968.
5. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. — М.: Высшая школа, 1991.
6. Павлов А.В. Режим в жизни человека. — М.: Медицина, 1974.