

8. Руткевич М. Н. Общественные потребности, система образования, молодежь : монография / М. Н. Руткевич, Л. Я. Рубина. – М. : Высш. шк., 1988. – С. 35-67.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СО ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Леонид Житомирский

старший преподаватель кафедры социальной работы,
социальной педагогики и физической культуры
Измаильский государственный гуманитарный университет

В современной Украине система образования непрерывно развивается и для неё характерно постоянное обновление и саморазвитие.

Цель государственной политики в области образования заключается в создании условий для развития личности и творческой самореализации каждого гражданина Украины, воспитания поколения людей, которые будут эффективно работать и учиться в течении жизни, сохранять и приумножать ценности национальной культуры и гражданского общества, развивать и укреплять независимое, демократическое и правовое государство [1, с. 1].

Пропаганда здорового образа жизни является одним из важных приоритетных направлений государственной политики в области образования. Указом Президента Украины утверждена Национальная доктрина развития физической культуры и спорта, в которой сказано, что физическая культура, как часть общей культуры, является важным фактором здорового образа жизни украинской нации [2, с. 2-3].

Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Он включает в себя следующие элементы: плодотворную трудовую деятельность, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание и рациональное питание.

Здоровый образ жизни имеет большое социально-политическое значение. Именно он активизирует человеческий фактор – один из основных социальных

резервов достижения экономического прогресса и совершенствования общества. Здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые необходимы в условиях динамического развития демократического общества в Украине. Это прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность и творческое долголетие. Поэтому повсеместное утверждение здорового образа жизни – дело общегосударственное, всенародное.

Важнейшими чертами физического совершенствования является: крепкое здоровье, высокая работоспособность, большой запас двигательных навыков.

Общеизвестно, что конечная цель образования студенческой молодёжи и её воспитания в высшем учебном заведении на педагогических факультетах – психологическая и практическая подготовка к самостоятельной творческой работе по обучению и воспитанию школьников. В связи с этим, важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса на педагогических факультетах является формирование у студентов научного мировоззрения, определённой системы знаний, педагогических навыков, умений и профессиональных качеств личности учителя-воспитателя, высокой познавательной активности и самостоятельности, устойчивых интересов и стремление к педагогической деятельности.

Качественное решение этих задач возможно при условии, что студенты обладают хорошим здоровьем и ведут здоровый образ жизни.

В 2016 году нами было проведено исследование на тему: «Взаимосвязь физической культуры и спорта со здоровым образом жизни и качеством знаний студентов», целью которого было изучить отношение студентов Измаильского государственного гуманитарного университета к соблюдению факторов здорового образа жизни, к которым относятся режим питания, рациональный суточный режим, двигательная активность, отказ от вредных привычек и др.

В исследовании приняли участие 548 студентов 1-3 курсов: 223 чел. – педагогического факультета, 122 чел. – факультета иностранных языков и 203 чел. – факультета украинской филологии и социальных наук.

Изучался фактор рационального суточного режима, который создаёт оптимальные условия для активной деятельности и восстановления организма, способствует умственной и физической работоспособности. Объясняется это тем, что при соблюдении режима вырабатывается определённый режим функционирования организма (динамический стереотип), представляющий собой уравновешенную систему условных рефлексов. Человек, благодаря

организованному распорядку дня, способен выполнять различные виды трудовой и творческой деятельности с наибольшей эффективностью. Ученые доказали, что умственная работа после 21 часа требует больше затрат нервной энергии и для овладения учебным материалом требует больше затрат времени. Поэтому в анкете на вопрос «В котором часу Вы обычно приступаете к самоподготовке?» 337 чел. (62,1%) ответили до 21 часа, а 211 чел. (37,9%) ответили, что после 21 часа. Второй вопрос «Сколько времени Вы выделяете самоподготовке в день?» тесно взаимосвязан с первым. Оказалось, что 308 студентов (56,6%) на подготовку к занятиям отводят более двух часов, 137 студентов (24,2%) – до двух часов, а 103 студента (18,9%) – до одного часа.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что почти половина студентов приступает к самоподготовке в позднее время, что отрицательно сказывается как на их здоровье, так и на результатах учёбы. Во-вторых, если учесть, что два часа на подготовку к учебным занятиям явно мало для качества освоения учебного материала, то станет понятным почему в отдельных учебных группах качественный показатель составляет в пределах от 0 до 12-15%, что свидетельствует о низком качестве знаний студентов.

Важное место в исследовании было уделено питанию студентов. Питание – основная биологическая потребность организма. Оно даёт энергию, необходимые вещества для развития организма и регулирования обмена веществ. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, сохраняет здоровье, способствует долгожительству. «Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись», – призывал древнеримский оратор и философ Цицерон.

На вопрос студентам «Сколько раз в день Вы принимаете пищу?» они ответили, что уходят на занятия и не завтракают 266 чел. (48,3%), 102 чел. (18,4%) – не обедают, а 116 чел. (21,3%) – не ужинают. Только 12% студентов отметили, что питаются трижды в день.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что 88% студентов питаются неправильно. Эту ситуацию подтверждает и гастроэнтеролог медицинской клиники «Борис» кандидат медицинских наук Инна Павлик, которая считает, что большинство жителей Украины, в том числе и студенты вызов, питаются неправильно. Из-а неправильного питания страдают не только пищеварительные, но и другие органы и системы. Многие заболевания специалист может «вычислить» лишь взглянув на пациента.

Режим питания имеет большое значение для сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности.

Наилучшая усвояемость пищи и работоспособность отмечается при четырёхразовом приёме пищи. Трёхразовое менее рационально, так как при этом возникают длительные перерывы.

В исследовании также изучался вопрос ещё одного фактора здорового образа жизни – двигательной активности студентов, которая предоставляет собой сумму движений, выполняемых в процессе жизнедеятельности [3, с. 10-12].

Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность. Учебная деятельность занимает ведущее место в жизни студентов, а их двигательная активность тесно взаимосвязана с режимом учёбы.

Известно, что длительное и значительное ограничение физической активности студентов приводит к отрицательным изменениям, в том числе к ухудшению умственной работоспособности, снижению функции внимания, мышления, памяти.

Существует такое понятие как рациональная норма двигательной активности, т.е. это такой же объём, который обеспечивает укрепление здоровья и повышение профессиональной работоспособности человека. Считается, что недельный объём рациональной двигательной активности для студентов составляет 10-14 часов, или 1,5-2 часа в день.

При исследовании данного вопроса было выявлено, что большинство студентов имеет низкий уровень двигательной активности или его ещё называют уровнем двигательной пассивности. В лучшем положении находятся студенты, занимающиеся в спортивных секциях и принимающих участие в соревнованиях, а также студенты, занимающиеся в городских клубах фитнесом, аэробикой, ритмической и атлетической гимнастикой, футболом, баскетболом и другими видами спорта.

Обобщая результаты проведённых в вузе исследований можно сделать вывод, что студенты не уделяют должного внимания своему здоровью и повышению работоспособности, а это отрицательно сказывается на их показателях в учёбе. При установлении причин, препятствующих активным занятиям физической культуры и спортом, выявилось отсутствие у студентов самодисциплины и понимания того, как можно достигнуть хорошего самочувствия, высокой работоспособности и хорошей успеваемости без больших затрат времени

и материальных вложений. Большинство студентов не потеряли интереса к занятиям физической культуры и спорта, но желали бы заниматься теми физическими упражнениями, которые им нравятся.

Полученные результаты исследования также показывают, что в университете необходимо создавать лучшие условия студентам для самостоятельных занятий в общежитиях и спортивных залах, а также на открытом воздухе. Следует более эффективно использовать материально-спортивную базу оздоровительных клубов и центров, которые имеются в городе, где культивируются популярные среди студентов традиционные и нетрадиционные виды спорта.

В учебные программы и рабочие планы по дисциплине «Физическая культура и основы здоровья человека», которые разрабатывают преподаватели физического воспитания для всех факультетов университета, необходимо включить теоретический материал, раскрывающий значение и содержание здорового образа жизни студентов. Это способствовало бы повышению их общей и физической культуры, улучшению здоровья и достижения лучших показателей в учёбе.

Литература:

1. Ортинский В. Л. Педагогика высшей школы. Образование в современной Украине / В. Л. Ортинский. – ЦУЛ, 2009. – 470 с.
2. Национальная доктрина развития физической культуры и спорта в Украине / Указ. Доктрина від 28.09.2004. № 1148/2004.
3. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоровье, 1988. – С. 10-12.

ПРОПЕДЕВТИКА АСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ: ДЕЯКІ ПЕДАГОГІЧНІ ІННОВАЦІЇ.

Галина Жур'ян

магістрантка педагогічного факультету

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Науковий керівник – д.пед.н., проф. Кічук Н.В.

Кожна людина є частиною соціуму в якому вона мешкає та постійно стикається з необхідністю вибору моделі своєї поведінки. Як правило, сучасне