

Trainev, 2002 – Trainev V. A. Delovye yhgy v uchebnom protsesse: Metodolohiya razrabotky y praktyka provedeniya./V. A. Trainev. – M.: Yzdatelskiy dom «Dashkov y K»: MAN YPT, 2002.– 360 s.

Khekkhauzen, 2001 – Khekkhauzen Kh. Psykholohiya motyvatsyy dostyazheniya./ Kh. Khekkhauzen. – SPB.: Rech, 2001.– 387 s.

Надійшла до друку 12.06.2014.

УДК 613.96

Наталія Годун

ОСНОВНІ СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Одним із шляхів досягнення максимально можливого здоров'я учнів є формування у них позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Саме здоровий спосіб життя – якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, успішного навчання продуктивної діяльності, здатності до створення сім'ї та народження здорових дітей, творчої та суспільно-політичної активності.

Здоровий спосіб життя – категорія водночас і педагогічна, і духовна, і соціальна, вона охоплює різні боки життєдіяльності учнів, забезпечуючи розвиток їхніх фізіологічних, соціальних і психічних функцій у динамічній єдності. Установка на здоровий спосіб життя не з'являється у школярів сама собою, а розвивається в результаті педагогічного впливу, спрямованого на формування в них позитивного ставлення до здорового способу життя. Вирішення цієї проблеми в загальноосвітніх школах в основному покладено на вчителів та медичних працівників. Але досить часто і лікарі, і вчителі виявляються не зовсім підготовленими до пропаганди переваг здорового способу життя і не завжди самі є у цьому позитивним прикладом. Тому одним із важливих моментів у формуванні позитивних мотивацій щодо ведення здорового способу життя є розуміння сутності здорового способу життя, яка полягає у розкритті його основних структурних компонентів.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоровий спосіб життя як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. У реальному житті всі чотири складових – соціальна, духовна, фізична, психічна, до яких ми відносимо і організацію рухової діяльності; і профілактику шкідливих звичок; і виконання вимог санітарії, гігієни й загартування; і режим навчання, праці та відпочинку; і режим харчування; і організацію сну; і культуру спілкування; і культуру сексуальної поведінки; і психофізіологічну регуляцію організму діють одночасно і їх вплив визначає загальний стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, учні старших класів, фізіологічні функції, соціальне здоров'я, позитивні мотивації, здоров'я, складові здорового способу життя, навчальна діяльність.

Одним из путей достижения максимально возможного здоровья учащихся является формирование у них положительной мотивации на здоровый образ жизни. Именно здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, успешного обучения продуктивной деятельности, способности к созданию семьи и рождению здоровых детей, творческой и общественно-политической активности.

Здоровый образ жизни – категория одновременно и педагогическая, и духовная, и социальная, она охватывает разные стороны жизнедеятельности учащихся, обеспечивая развитие их физиологических, социальных и психических функций в динамическом единстве. Установка на здоровый образ жизни не появляется у школьников сама собой, а развивается в результате педагогического воздействия, направленного на формирование у них положительного отношения к здоровому образу жизни. Решение этой проблемы в общеобразовательных школах в основном возложена на учителей и медицинских работников. Но довольно часто и врачи, и учителя оказываются не совсем подготовленными к пропаганде преимуществ здорового образа жизни и не всегда сами в этом могут быть положительным примером. Поэтому одним из важных моментов в формировании положительных мотиваций по ведению здорового образа жизни является понимание сущности здорового образа жизни, которая заключается в раскрытии его основных структурных компонентов.

Мировая наука разработала целостный взгляд на здоровый образ жизни как феномен, который интегрирует по крайней мере четыре его сферы или составляющие – физическую, психическую (умственную), социальную (общественную) и духовную. В реальной жизни все четыре составляющих социальная, духовная, физическая, психическая, к которым мы относим и организацию двигательной деятельности; и профилактику вредных привычек; и требований санитарии, гигиены и закаливания; и режим обучения, труда и отдыха; и режим питания; и организацию сна; и культуру общения; и культуру сексуального поведения; и психофизиологическую регуляцию организма действуют одновременно и их влияние определяет общее состояние здоровья как целостного сложного феномена.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ученики старших классов, физиологические функции, социальное здоровье, положительные мотивации, здоровья, составляющие здорового образа жизни, учебная деятельность.

One of the ways to achieve the highest possible health of the pupils are forming their positive motivation for a healthy lifestyle. It is a healthy way of life – a quality prerequisite for future self of young people. It is a healthy way of life – a quality prerequisite for future self-realization of young people for successful learning productive activities, the ability to create a family and give birth to healthy children, creative and public-political activity.

Healthy lifestyle category is at the same time, pedagogical, spiritual, and social, it covers various aspects of life of the pupils, ensuring the development of their physiological, social and psychological functions in a dynamic unity. Installation on a healthy lifestyle does not appear in schoolchildren by its own way, and develops as a

result of pedagogical interventions aimed at forming a positive attitude towards a healthy lifestyle. The solutions to this problem in schools are mainly responsible for teachers and health workers. But very oftendoctors, and teachers are not quite prepared to promoting the benefits of a healthy lifestyle and not always is a positive example. Therefore, one of the most important moments in the formation of positive motivation of a healthy lifestyle is the understanding of the essence of a healthy lifestyle, which is the disclosure of its main structural components.

The world science has developed a holistic view of healthy way of life as a phenomenon, which integrates at least four areas or components – physical, psychological (mental), social (public) and spiritual. In real life all four components - social, spiritual, physical, mental, to which we refer and the organization of motor activity; and the prevention of harmful habits; and the requirements of sanitation, hygiene, and tempering; and the regime of study, work and leisure; and theregime of food; and organization of sleep; and communication culture; the culture of sexual behavior; physiological regulation of the body act at the same time and their influence determines the overall health of the person as an integrated complex phenomenon.

Key words: healthy lifestyle, pupils, positive motivation, health, methodology, components of a healthy lifestyle, learning activities.

Постановка проблеми. Сучасний етап реформування освіти в Україні характеризується зростанням захворювань серед старшокласників, різким зниженням їхньої рухової активності та працездатності. Вивчення причин цих явищ показує, що їх необхідно шукати в системі шкільної освіти, у виявленні тих факторів навчальної діяльності, які призводять до перенапруження організму учнів й не створюють належних умов для задоволення їхніх потреб у здоровому способі життя.

На думку вчених [Баранов, 1988; Власюк, 1995; Закопайло, 2001], здоровий спосіб життя слід розглядати як категорію педагогічну, духовну й соціальну, котра охоплює різні сторони життєдіяльності учнів, спрямовану на розвиток у єдності їхніх фізіологічних, соціальних і психічних функцій. Разом з тим необхідно мати на увазі, що установка на здоровий спосіб життя не з'являється у школярів сама собою, а розвивається в результаті педагогічного впливу, спрямованого на формування в них позитивного ставлення до здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення літератури (В. Баранов, Б. Ведмеденко, Г. Власюк, В. Глухов, А. Голобородько, В. Кузьменко, О. Лаптев, В. Оржеховська, І. Сущева та ін.) засвідчує, що в останні роки активізувалася увага вчених до дослідження питань здорового способу життя, ведеться кваліфікованіша його пропаганда в засобах масової інформації. Проте проблема поліпшення здоров'я підростаючого покоління залишається нерозв'язаною. За даними соціологічних досліджень,

понад 90% школярів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, майже 60% – низький рівень фізичного розвитку [Закопайло, 2001]. Регулярно самостійно займаються фізичними вправами лише 38,2% школярів, 55% – епізодично, 6,8% самостійно фізичними вправами не займаються [Закопайло, 2001]. Розв'язання цієї проблеми в загальноосвітніх школах в основному покладено на вчителів фізичної культури та медичних працівників. Але ні лікарі, ні вчителі виявляються не зовсім підготовленими до пропаганди переваг здорового способу життя і не завжди самі є у цьому позитивним прикладом.

При опитуванні батьків і вчителів фізичної культури було виявлено, що не всі вони знають основні структурні компоненти здорового способу життя. Не володіють цими знаннями й учні старших класів. Проведене анкетування 233 старшокласників свідчить, що 89% з них під структурними компонентами здорового способу життя розуміють неживання спиртного, некуріння, заняття спортом. 2% додали, що до складових компонентів здорового способу життя необхідно також віднести загартування і виконання гігієнічних вимог. З цього випливає, що більшість учнів старших класів мають поверхове уявлення про сутність здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Ознайомлення з літературними джерелами [Закопайло, 2001; Кузьменко, 2003], у яких розкривається сутність здорового способу життя, показує, що до його структурних компонентів різні автори відносять; організацію рухової діяльності; профілактику шкідливих звичок; виконання вимог санітарії, гігієни й загартування; режим навчання, праці та відпочинку; режим харчування; організацію сну; культуру спілкування; культуру сексуальної поведінки; психофізичну регуляцію організму тощо.

Більшість учених [Баранов, 1988; Васильєв, 1991; Власюк, 1995; Закопайло, 2001; Кузьменко, 2003] вважають, що організація рухової активності є обов'язковою складовою здорового способу життя старшокласників. Під руховою активністю розуміють регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю задовольняє біологічну потребу в русі, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку особистості учня. Оптимальним руховим режимом для старшокласників є такий, при якому вони відводять на заняття 8-12 годин на тиждень. При цьому на цілеспрямовані заняття фізичними вправами вони мають витратити не менше 6-8 годин. Решта часу доповнюється фізичною активністю в режимі дня (самостійні заняття фізичними вправами, ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика до

уроки, активний відпочинок на перервах, фізкультурні хвилини, прогулянки, виконання домашніх завдань з фізичної культури, походи вихідного дня тощо). Щоб виконувати цей руховий режим, старшокласникам необхідно займатися фізичними вправами 1,3-1,8 годин на день. Необхідними умовами цих занять мають бути вільний вибір засобів і методів їхнього використання, висока мотивація, позитивний емоційний та функціональний ефекти від затрачених фізичних, вольових та емоційних зусиль.

Здоровий спосіб життя неможливо поєднувати зі шкідливими звичками [Баранов, 1988; Закопайло, 2001]. Уживання алкоголю, тютюну, наркотичних речовин підвищує рівень ризику багатьох захворювань, які справляють негативний вплив на здоров'я старшокласників. У той же час проведене анонімне анкетування уможливило виявити, що всі з опитаних учнів не один раз уживали алкоголь, а 30% з них майже регулярно вживають його у вихідні. Регулярно курять 55%, 10% по разі приймали наркотичні речовини, з них 2% – внутрішньо. У цьому віці учні ще глибоко не замилюються про наслідки шкідливих звичок, тому завдання батьків і вчителів – допомогти їм не стати на цей згубний шлях. Основною перешкодою виникнення у школярів потягу до шкідливих звичок є утворення внутрішнього культурного стрижня особистості, її моральних цінностей, постійної потреби у фізкультурно-оздоровчій, спортивній, навчальній і трудовій діяльності, чітка організація в домашніх умовах власного навчання та відпочинку, введення у свою життєдіяльність засобів фізичної культури та спорту.

Важливим складовим компонентом здорового способу життя є особиста гігієна, санітарія та загартування організму [Закопайло, 2001; Зубалий, 1991]. Дотримання вимог санітарії та гігієни тіла сприяє правильній життєдіяльності організму, поліпшенню обміну речовин, кровообігу, дихання, розвитку розумових та фізичних здібностей. Загартування організму є важливим засобом профілактики наслідків охолодження організму або дії високих температур. Воно знижує кількість простудних захворювань у 2-5 разів, а в окремих випадках майже повністю їх вилучає. У той же час результати анкетування старшокласників показали, що більшість з них в основному знають основні правила та принципи загартування, але виконують їх лише 6%. Отже, починаючи загартування, учні повинні дотримуватися поступовості, індивідуальності, безперервності та різноманітності засобів загартування. Найпоширенішими засобами загартування є сонце, повітря, вода, ходіння босоніж, душ тощо.

Важливе значення в дотриманні здорового способу життя має режим навчання, праці та відпочинку [Закопайло, 2001; Зубалий, 1991]. Добре складений режим дня – основа життєдіяльності усіх учнів. Їх опитування показало, що тільки 25% з них певним чином дотримуються режиму дня. Наукові дані переконливо показують, життя, що старшокласникам особливо необхідно вести чітко організований спосіб дотримуватися режиму навчання, відпочинку, харчування, сну та занять фізичними вправами. Під час повсякденного повторення звичайного устрою життя в сім'ї між цими процесами швидко встановлюється взаємозв'язок, закріплений ланцюгом умовних рефлексів. Завдяки цій фізіологічній властивості попередня діяльність є ніби поштовхом до наступної, готуючи організм до легкого та швидкого переведення на новий вид діяльності, що забезпечує її краще виконання. Режим дня повинен бути індивідуальним, відповідати конкретним умовам, стану здоров'я, рівню працездатності, особистим інтересам та нахилам учня. Режим виконуватиметься лише тоді, коли він буде динамічним, побудованим з урахуванням непередбачених обставин.

Провідну роль у дотриманні здорового способу життя учнів старших класів відіграє харчування [Власюк, 1995, Закопайло, 2001]. У зв'язку з цим кожний старшокласник повинен знати принципи харчування, регулювати масу свого тіла. Харчування – це фізіологічно повноцінне приймання їжі з урахуванням віку, статі, характеру навчання, праці та інших факторів. Воно має будуватися на принципах досягнення енергетичного балансу; установлення правильного співвідношення між основними харчовими речовинами – білками, жирами та вуглеводами; збалансованості мінеральних речовин та вітамінів. До режиму харчування слід підходити індивідуально. Головне правило – повноцінно харчуватися не менше 3-4 разів на день. Систематичне порушення режиму харчування погіршує обмін речовин і сприяє виникненню захворювань органів травлення. Під час занять фізичними вправами приймати їжу слід за 2-2,5 годин до тренувань та через 30-40 хвилин після їхнього завершення.

Обов'язковою складовою частиною здорового способу життя і щоденного відпочинку старшокласників є сон [Закопайло, 2001; Кузьменко, 2003]. Гігієністи рекомендують спати учням у середньому 8-10 годин на добу. Години, відведені для сну, не можна розглядати як резерв часу, який можна використовувати з іншою метою. Бо в результаті недосипання з'являється слабкість, головні болі, знижується працездатність, підвищується втомлюваність.

Однією з причин порушення сну може бути перевтома, викликана неправильно побудованими заняттями (надмірна інтенсивність, тривале виконання вправ). Перевтома може викликати й підвищену сонливість. Тому в цьому випадку необхідно зменшити навантаження, перебудувавши методику занять. Напружену розумову працю з виконання домашніх завдань необхідно припиняти за 1,5 години до сну, оскільки вона створює у корі головного мозку замкнені цикли збудження, які вирізняються високою стійкістю.

Чільне місце в структурі здорового способу життя вчені відводять культурі спілкування [Закопайло, 2001; Зубалий, 1991; Кузьменко, 2003], яка охоплює систему знань, норм, цінностей та прикладів поведінки, встановлених у сім'ї та суспільстві. Для старшокласників – це важлива умова задоволеності їхніх взаємин з навколишнім життям, запорука психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості. Культура спілкування ґрунтується на таких особливостях мислення, як відвертість, гнучкість, нестандартність дій. Володіння розмовною мовою вимагає наявності великого запасу слів, образності та правильності вимови; уміння виділяти з почутого сутність справи; коректної постановки питань; стислості та точності відповідей на запитання; логічності висловлювання. Розвитку культури спілкування сприяє фізкультурно-спортивна діяльність з її численними зв'язками та стосунками.

Велике значення в системі здорового способу життя має культура сексуальної поведінки [Закопайло, 2001], яка є одним з аспектів соціальної поведінки людини. Дослідження вчених засвідчують, що більшість сучасних старшокласників мали статеві стосунки. У наш час молодь раніше починає статеве життя. Лібералізація статевої моралі, зміна партнерів разом із низькою сексуальною культурою породжують ряд серйозних наслідків – аборти, поширення венеричних захворювань, СНІД. Культура формує еротичний ритуал залицяння та сексуальної техніки, залишаючи місце для індивідуальних або ситуативних варіацій, зміст яких може значно змінюватися. Фізична привабливість лежить в основі статевої уваги, тому старшокласники мають надавати більшого значення фізичній культурі особистості, формуванню гарної постави тощо. Обов'язковою складовою здорового способу життя старшокласників є психофізична регуляція організму [Закопайло, 2001; Зубалий, 1991]. Проблеми в сім'ї, навчанні, образи, незадоволення життям, страх, дефіцит часу, різкі зміни умов життя – усе це викликає в учнів негативні емоції, під впливом яких виникають стресові стани. Стрес

є головною причиною виникнення неврозів [Васильєв, 1991]. Антистресову дію забезпечує регулярне фізичне навантаження, яке знімає тривогу та подавленість старшокласників. Тому важливо, щоб заняття фізичними вправами в школі та домашніх умовах приносили їм насолоду, відволікали їх від повсякденних негараздів. Існують також інші ефективні методи боротьби зі стресом: психофізична регуляція за допомогою аутогенного тренування, гімнастика для дихання, тренування уваги, нетрадиційні методи оздоровлення тощо.

Висновки. Отже, з метою стимулювання старшокласників до ведення здорового способу життя необхідно використовувати безліч методів та форм організації превентивного виховання. Найпопулярніші та найефективніші серед них є уроки валеології, ОБЖ; гурткові, клубні та факультативні заняття; анкетування, тестування; тематичні лекції; шкільні спартакиади, естафети, спортивні й туристичні змагання; рольові ігри, вікторини, ігрові програми; психологічні, валеологічні тренінги; профілактичні консультації; загальноміські акції; випуск стінгазет; співпраця з батьками.

ЛІТЕРАТУРА:

- Баранов, 1988* – Баранов В. М. За здоровый образ жизни: физкультура против вредных привычек./ В. М. Баранов – К.: Здоров'я, 1988. – 128 с.
- Васильєв, 1991* – Васильєв В. Н. Здоровье и стрес./ В. Н. Васильєв – М.: Знание, 1991. – 160 с.
- Власюк, 1995* – Власюк Г. І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя: Дис.... канд. пед. наук. – К., 1995. – 191 с.
- Глухов, 1989* – Глухов В. І. Фізкультура у формуванні здорового способу життя./ В. І. Глухов К.: Здоров'я, 1989. – 72 с.
- Закопайло, 2001* – Закопайло С. А. Формування здорового способу життя і його цінностей у старшокласників: Методичні рекомендації./ С. А. Закопайло–Переяслав-Хмельницький: «Буклет», 2001. – 58 с.
- Зубалий, 1991* – Зубалий Н. Д. Некоторые причины недостатков в формировании у школьников здорового образа жизни // Физическая культура и здоровый образ жизни./ Н. Д. Зубалий – Липецк, 1991. – С. 10-11.
- Кузьменко, 2003* – Кузьменко В. Ю. Виховання в учнів 8-9 класів здорового способу життя: Автореф.... канд. пед. наук. – К., 2003. – 20 с.

REFERENCES

- Baranov, 1988* – Baranov V. M. Za zdorovyii obraz zhyzny: fyzkultura protyv vrednykh pryvychek. – K.: Zdorovia, 1988. – 128 s.
- Vasylev, 1991* – Vasylev V. N. Zdorove y stres. M.: Znanye, 1991. – 160 s.
- Vlasiuk, 1995* – Vlasiuk H. I. Vykhovannia u starshoklasnyts prahnennia do zdorovoho sposobu zhyttia: Dys.... kand. ped. nauk. – K., 1995. – 191s.
- Hlukhov, 1989* – Hlukhov V. I. Fizkultura u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia. – K.: Zdorovia, 1989. – 72 s.

- Zakopailo, 2001* – Zakopailo S. A. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia i yoho tsinnosti u starshoklasnykiv: Methodychni rekomendatsii. – Pereiaslav-Khmelnyskyi: «Buklet», 2001. – 58 s.
- Zubalyi, 1991* – Zubalyi N. D. Nekotorye prychny nedostatkov v formyrovannyu u shkolnykov zdorovoho obraza zhyzny // Fyzycheskaia kultura y zdorovyi obraz zhyzny. – Lypetsk, 1991. S. 10-11.
- Kuzmenko, 2003* – Kuzmenko V. Iu. Vykhovannia v uchniv 8-9 klasiv zdorovoho sposobu zhyttia: Avtoref... kand. ped. nauk. – K., 2003. – 20 s.

Надійшла до друку 11.08.2014.

УДК 612.821-057.87:37.091.2

Юрій Гріненко

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

У статті висвітлюється питання адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. Проведено дослідження стосовно визначення чинників, які впливають на процес адаптації студентів. У процесі адаптації найбільші труднощі студенти відчують у навчанні. Встановлено, що вони пов'язані з недостатньо розвинутими вміннями вузівської навчальної роботи, невмінням спланувати час для самостійної підготовки до занять, недостатніми вольовими зусиллями, що необхідні для самоорганізації та невмінням працювати систематично.

З'ясовано, що серед факторів, що суттєво впливають на адаптацію студентів до навчання у вищих навчальних закладах важливу роль відіграє стан їх здоров'я. Підвищені вимоги до рівня функціонування всіх психічних процесів, що спостерігаються при інтенсивній розумовій роботі, є чинником ризику зриву адаптації та виникнення психологічних, психічних та соматичних змін.

Проведені дослідження стосовно психофізіологічного стану організму студентів-першокурсників в умовах організації навчання за кредитно-модульною системою показали, що 32,4% осіб мають незадовільні показники гемодинаміки та психофізіологічні показники розумової працездатності (продуктивність, кількість і якість виконаної роботи). Даний контингент можна розцінювати як можливу групу ризику в розвитку дезадаптації.

Запропоновано комплекс здоров'язберезувальних заходів, що сприяють підвищенню інтелектуального потенціалу студента.

Ключові слова: студент, першокурсник, адаптація, вищий навчальний заклад, психофізіологічний стан, дезадаптація.