



УДК 378:613.8

к. пед. н., проф. Безносюк О. О.  
(КОГПА ім. Тараса Шевченка),  
проф. Кочергіна Т. І. (КНУ)

### ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

*Здоров'я людини являє собою складну інтегративну сутність, що поєднує фізичну, психологічну, духовну і соціальну сторони людського життя. В умовах інтенсифікації навчальної та наукової діяльності успішне вирішення завдань навчання неможливо досягти тільки одними педагогічними методами. Під здоров'язберігаючою освітньою технологією розуміють систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти. Доведено, що фізичні вправи активно впливають на ефективність навчання, на елементи розумової працездатності і використовуються для попередження та ліквідації розумової втоми. Багаторазово доведено, що здоровий спосіб життя є важливим чинником формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, яке залежить на 50% від нього і навіть більше. Дослідження взаємозв'язку фізичної та розумової працездатності студента і викладача набувають значної актуальності, у зв'язку з можливістю їх підвищити в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту.*

*Ключові слова: здоров'я, компетентність, здоров'язбереження, студент, викладач, фізичне виховання.*

### ENHANCING AND STRENGTHENING HEALTH OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION

*Human health is a complex, integrative entity that combines the physical, psychological, spiritual and social aspects of human life. In the conditions of intensification of educational and scientific activity, successful solving of learning tasks can not be achieved by only one pedagogical methods. Under the healthcare-saving educational technology is understood the system that creates the most possible conditions for the preservation, strengthening and development of spiritual, emotional, intellectual, personal and physical health of all subjects of education. It is proved that physical exercises actively influence the effectiveness of learning, on the elements of mental performance and are used to prevent and eliminate mental fatigue. It has been proved repeatedly that a healthy lifestyle is an important factor in the formation and strengthening of the health of student youth, which depends on 50% of it and even more. The study of the relationship between the physical and mental efficiency of the student and the teacher acquire a significant relevance, in connection with the possibility of raising them in the context of purposeful and systematic management of the human body by means of physical culture and sports.*

*Key words: health, competence, healthcare, student, teacher, physical education.*

У сучасних умовах зростання соціальної динаміки життя та інших чинників роль здоров'я майбутнього фахівця значно підвищується, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина.

Аналіз фізичного стану здоров'я молоді сьогодні є досить невтішним. Сучасна екологічна ситуація, катастрофічні наслідки Чорнобильської аварії, ускладнення соціального та економічного становлення в Україні, і особливо в сільській місцевості, низький рівень культури харчування, медичних і валеологічних знань, безпечної життєдіяльності, фізичної активності спричиняють погіршення здоров'я підростаючого покоління.

В науковій літературі існує близько 300 визначень поняття «здоров'я». У Вікіпедії зазначено, що згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів».

У категорії здоров'я можна виділити такі компоненти:

1) соматичний – поточний стан органів і систем організму людини (біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, домінуючими на різних етапах онтогенетичного розвитку);

2) фізичний компонент – рівень зростання і розвитку органів і систем організму (морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції);

3) психічний компонент – стан психічної сфери (стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію);

4) етичний компонент – комплекс характеристик мотиваційної та інформативної сфери життєдіяльності (система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві) [1, с. 23-25].

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особи в збереженні та зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я. Це, передусім, сприятливе соціальне оточення; духовно-етичне благополуччя; оптимальний руховий режим, гартування організму; раціональне харчування; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок; позитивні емоції [2, с. 107].

Сучасні науковці зазначають, що єдина зброя людини в захисті здоров'я – це культура його збереження, тому потрібне формування нової культури управління здоров'ям підростаючого покоління, яке є стратегічним ресурсом України та могутньою складовою якості людських ресурсів. Тому актуальною постає проблема реалізації концепцій здоров'язбереження у навчальному процесі. Аналіз наукової літератури засвідчив, що основним шляхом вирішення проблеми є реалізація ідей здоров'язберігаючих технологій.

Під здоров'язберігаючою освітньою технологією розуміють систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (студентів, педагогів та ін.) [3, с. 37-39].

Освітні технології, що стосуються збереження здоров'я та формування культури здорового способу життя О. Ващенко класифікує на:

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання

раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я молоді, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму, статеве виховання, що реалізується завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини, яке реалізується через факультативні заняття з розвитку особистості учнів, позакласні та позашкільні заходи, фестивалі, конкурси тощо [4].

Зрозуміло, що здоров'язберігаюча педагогіка не може виражатися якоюсь однією конкретною педагогічною технологією. Це поняття об'єднує в собі всі напрями діяльності педагогів з формування, збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

Теоретичні дослідження показали, що в освітніх закладах усіх рівнів не створено системи формування, збереження і зміцнення здоров'я. Причинами низького рівня сформованості культури здоров'язбереження молоді є відсутність особистісного ціннісного ставлення у студентів до власного здоров'я, заходів стимулювання здоров'язбережувальної діяльності студентів у навчальній та позанавчальній діяльності, недостатня мотивація у руховій активності, низький рівень здоров'язберігаючої компетентності, відсутність знань, умінь і навичок профілактики професійних хвороб. У зв'язку з цим росте число «прикордонних» станів у молодих людей з наявністю виникнення психофізичних розладів. За результатами медичних досліджень, лише 10% випускників можуть вважатися здоровими, 40% мають хронічну патологію. У кожного виявлено декілька хронічних захворювань.

У сучасному світі важко переоцінити роль здоров'я людини, оскільки рівень здоров'я окремої особи та нації в цілому є одним із найважливіших чинників благополуччя країни, його творчого і виробничого потенціалу. Здоров'я – безцінне надбання не лише кожної людини, але й усього суспільства. Проблемі здоров'я громадян приділяється велика увага на державному рівні. Але результати медичних і соціологічних досліджень останніх років в Україні засвідчують стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я дітей, учнівської молоді, студентів. До причин, що зумовлюють таку ситуацію, можна віднести несприятливі соціально-економічні умови; відсутність належних умов для активної рухової діяльності особистості як у сім'ї, так і в навчальному закладі; незбалансоване харчування, формалізований підхід до формування здоров'я; недотримання санітарно-гігієнічного режиму організації навчально-виховного процесу тощо.

За даними щорічної доповіді Міністерства молоді та спорту України Президенту та Верховній Раді України про становище молоді в державі (за підсумками 2014 року), значна частина молоді має проблеми зі здоров'ям. Упродовж шкільних років зменшується відсоток здорових дітей – з 35% до 18% та зростає їх кількість із хронічною патологією (з 22,5% до 53%). Крім того, в ході оцінки фізичного здоров'я школярів відзначено, що більшість із них мала нижчі за середні та низькі показники такого здоров'я (28,4% та 29,7%), що пов'язано з детренованістю дітей, нераціональним способом життя та погіршенням соматичного стану здоров'я. При вивченні психологічного стану підлітків у 58% з них було виявлено психічну втому, у 49,3% – стан тривожності, у 9,8% – стресові реакції, що можна пояснити великим шкільним навантаженням і напруженим режимом праці й відпочинку. За даними Міністерства освіти і науки України, 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижчий за середній, 23% – середній, 7% – вищий середнього і лише 1% – високий [5].

Актуальним є напрям виховної роботи і соціальної політики суспільства. Історія розвитку знань про здоров'я нараховує більше 2000 років. За визначенням Г. Сигериста, здоровою є людина, яка відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком, добре адаптована до навколишнього середовища, робить свій вклад у благополуччя суспільства [6, с. 18-20]. Це визначення здоров'я є основоположним для Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ). Здоров'я – стан повної фізичної психічної та соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних дефектів або хвороб. На сьогоднішній день існує понад 100 трактувань поняття здоров'я [7]. За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55% визначається умовами і способом життя, на 25% – екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними чинниками і лише на 10-15% – діяльністю системи охорони здоров'я. Т. Г. Вознюк [8] наводить наступні співвідношення факторів, що визначають здоров'я людини: людський фактор – 25% (фізичне здоров'я – 10, психічне – 15); екологічний фактор – 25% (зовнішня екологія – 10, внутрішня – 15); соціально-педагогічний фактор – 40% (спосіб життя, матеріальні умови праці й побуту – 20, поведінка, режим життя, звички – 25); медичний фактор – 10.

Багаторазово доведено, що здоровий спосіб життя є важливим чинником формування та зміцнення здоров'я студентської молоді, яке залежить на 50% від нього і навіть більше. Найактивнішими компонентами ЗСЖ виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок [9].

Саме тому важливе значення має компетентність керівника, що веде навчальний заклад до досягнення мети, а головною метою будь-якого навчального закладу є збереження здоров'я студента. Саме керівник створює імідж закладу, формулює його місію, визначає домінанти діяльності, а головне – комплектує команду працівників, які у своїй діяльності – навчальній, виховній – використовують здоров'язберігаючі технології. Адже саме завдяки їм НЗ зможе досягти поставлених перед собою цілей.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Здоров'язберігаючі освітні технології поділяються на три групи: організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо); психолого-педагогічні (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці); навчально-виховні (це програми з формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками).

У здоров'язберігаючих освітніх технологіях застосовуються дві групи методів: специфічні (притаманні тільки процесові педагогіки) та загальнопедагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання). Серед специфічних методів на основі існуючої педагогічної практики можна виокремити такі: оповідання, дидактичне оповідання, лекція, демонстрація, ілюстрація, відео метод, вправи, практичний метод, ситуативний метод, ігровий метод, активні методи навчання та ін. [10].

У структурі методу виокремлюють певні прийоми як його складові та окремі етапи під час реалізації. Прийоми можна класифікувати так: профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання); компенсаторно-нейтралізуючі (оздоровча, дихальна, коригуючі гімнастики; масаж психогімнастика та ін.); стимулюючі (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії); інформаційно-навчальні (листи, що адресуються батькам, студентам, викладачам) [11, с. 5].

Використання методів і прийомів залежить від професійних здібностей викладача, його особистої зацікавленості, від регіональних та місцевих умов. Тільки об'єднавши всі окремі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровчий освітній простір, де будуть реалізовані ідеї здоров'язберігаючої педагогіки.

Аналіз здоров'язберігаючої діяльності навчальних закладів України дозволив виділити такі складові цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми та види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на студентів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу;
- нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми студентів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги;
- сприяння гуманному ставленню до кожного студента;
- формування доброзичливих взаємовідносин у колективі працівників;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я викладачів і студентів, створення умов для їх гармонійного розвитку [12].

В основу здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу покладено компетентнісний підхід як системоутворюючий фактор розвитку особистісних

якостей студентів іа формування позитивного ставлення до здоров'я людини. Поняття «компетентність» – складне та багаторівневе і визначається як набір знань, умінь, навичок, здібностей, цінностей, способів діяльності, що сприяє особистому успіху, покращує якість навчально-виховного процесу. Валеологічне супроводження навчально-виховного процесу сприяє формуванню та розвитку декількох категорій компетентності, а саме: соціальної компетентності, здоров'язберігаючій компетентності, життєтворчій компетентності, інформаційній компетентності [13].

Під соціальною компетентністю студентів маються на увазі вміння і навички оцінити свої можливості та рівень підготовки, проектувати власну діяльність, приймати рішення, проявляти самостійність та ініціативу, будувати взаємовідносини з іншими, визначати власне місце в суспільстві та ін. Формуванню соціальної компетентності сприяє проведення нестандартних уроків з урахуванням індивідуальних стилів роботи та можливостей студентів, дослідна робота.

Здоров'язберігаюча компетентність – це комплекс знань, умінь, ставлень і цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров'я – свого та оточуючих, на уроках і в позаурочній діяльності. Формувати цю компетентність допомагає емоційний комфорт на уроці та ін. [14].

Життєтворча компетентність – це володіння культурою міжособистісних взаємин викладача та студента або студентів між собою, вміння дотримуватися принципів толерантності, застосовувати мовленнєві навички, реалізовувати загальнолюдські цінності, діяти в нестандартних ситуаціях, а також потреба у творчості. Цьому сприяє позитивна мотивація діяльності, наявність позитивних психологічних настанов за допомогою слова, почуттів, жестів, використання практичних методів і технологій кооперативного навчання, створювання проблемних ситуацій, захист творчих проєктів.

Інформаційна компетентність – здібність студентів орієнтуватися в інформаційному середовищі, знаходити потрібну інформацію та оперувати нею. Формуванню та вдосконаленню таких навичок допомагають задачі, для рішення яких потрібен пошук інформації, задачі з використанням статистичних методів аналізу. Формування ключових компетентностей – це важка комплексна робота на кожному уроці, актуальна та життєво необхідна для студентів, сприятлива для розвитку професійної майстерності педагога [15, с. 23].

Однією з якостей, необхідних для освоєння життєвої та соціальної компетентності, а значить і успішної діяльності в майбутньому, є бережливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності. Здоров'я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування, благополуччя. Тобто це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі стійкої потреби бути здоровим. Більшу частину доби наші діти проводять у закладах освіти. Тож основним завданням процесу навчання є не тільки навчити, сформувані повні вміння та навички, розвинути творчий потенціал, а й максимально зберегти здоров'я студентів. Цьому напряду допомагає використання в навчально-виховному процесі здоров'язберігаючих технологій.

Таким чином, здоров'язберігаючі технології – такі, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці студентів у вищих закладах освіти та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям студента. Мета всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій – сформувати в студентів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати такі знання в повсякденному житті.

Звичайно, вирішення проблеми здоров'я підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язберігаючим. І в цьому випадку йдеться вже не просто про стан здоров'я сучасних студентів, а про майбутнє України.

Загалом процес навчання в умовах здоров'язберігаючої педагогіки складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

I. Етап ознайомлення з основними поняттями та уявленнями.

II. Етап поглибленого вивчення.

III. Етап закріплення знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення [10].

Завдання кожного з означених етапів можуть вирішуватися як одночасно, так і послідовно, оскільки вони всі тісно взаємопов'язані.

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення студентів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Медико-психолого-педагогічна практика показує, що велика кількість студентів у процесі навчальної діяльності знаходиться у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психічного виснаження. Дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на підліткову психіку у вигляді невротичних порушень, що викликає в студентів низький рівень пізнавальної активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери; високий рівень тривожності, втрату інтересу до навчання [8].

Багаторічні дослідження дозволяють виявити ті фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я студентів, зокрема це:

- стресова педагогічна тактика;
- інтенсифікація навчального процесу;
- невідповідність методик і технологій навчання;
- невиконання елементарних фізіологічних і гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- функціональна неграмотність викладачів і батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я;
- недоліки в існуючій системі фізичного виховання;

– відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я та здорового способу життя (в тому числі профілактики шкідливих звичок, статевого виховання, недостатнє використання засобів фізичного виховання) [12].

Важливо відзначити, що підлітки дуже чутливі до будь-яких несприятливих впливів.

Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я студентів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності студентів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання студентів.

Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я студентів передбачає: проведення позакласних, додаткових і самостійних занять із фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, конкурси, дні здоров'я), що задовольняють біологічну потребу у русі.

Одним із найважливіших напрямів діяльності навчального закладу є забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов внутрішнього середовища, зокрема: озеленення приміщень, контроль за штучним освітленням, контроль за чистотою навчальних кабінетів. Особлива увага повинна приділятися контролю за якістю харчування студентів.

Поняття про здоров'язбереження не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я студентів. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я підлітків. Це вимагає створення у навчальному закладі особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожному студенту позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, педагогів, медичної та психологічної служб, батьків – тобто всіх учасників навчально-виховного процесу.

У цьому аспекті надзвичайно важливою є діяльність психологічної служби кожного навчального закладу. Пріоритетними завданнями цієї служби є: збереження психічного здоров'я студентів у процесі навчальної діяльності; психологічна діагностика, вибір і застосування методів корекції; психологічне консультування, освіта студентів та педагогів; психологічна просвіта батьків; просвітницько-профілактична діяльність серед викладачів і студентів.

Розуміючи, що здоров'я здебільшого залежить від самої людини, її свідомості, педагоги мають приділяти значну увагу формуванню в студентів позитивного ставлення до власного здоров'я. Основою такої діяльності є певна система взаємодії викладачів і студентів: організація просвітницької роботи, залучення студентів до різних видів оздоровчої діяльності, виховання природнього ставлення до самовдосконалення.

В умовах інтенсифікації навчальної та наукової діяльності успішне вирішення завдань навчання неможливо досягти тільки одними педагогічними методами. Доведено, що фізичні вправи активно впливають на ефективність навчання, на елементи розумової працездатності та використовуються для попередження і ліквідації розумової втоми [16-18].

Фізична праця – це природна необхідність організму. Нормальна життєдіяльність серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної систем, тканин організму можлива тільки при правильній організації різнобічних м'язових



навантажень, які постійно необхідні для підтримки та зміцнення здоров'я людини.

Важливе соціальне завдання полягає у визначенні оптимального рівня рухової активності, при цьому потрібно охарактеризувати рівень рухів, який необхідний для зберігання нормального функціонального стану організму. Оптимальні границі визначають рівень фізичної активності, при якому найкраще досягається функціональний стан організму, високий рівень трудової та громадської діяльності людини [16, с. 144].

Причини багатьох серйозних захворювань, які обмежують життєдіяльність, сучасна медицина пов'язує з її недостатньою фізичною активністю, яка особливо низька в більшій частині у представників розумової праці, в тому числі викладачів і студентів.

З початком навчання значно зростає обсяг розумової роботи й одночасно відчутно обмежується рухова активність студентів і час їх перебування на свіжому повітрі. Фізичне виховання стає не тільки необхідною умовою всебічного розвитку особистості, але і дієвим чинником підвищення розумової та фізичної працездатності. Оскільки кисень необхідний для клітин мозку, це означає, що фізичні вправи позитивно впливають на розумову діяльність, знижують ризик захворювань, запобігають перевтомі.

Зміст фізичного виховання студентів повинен мати ритмічний характер, при якому різні види навантаження (навчальні, тренувальні та ін.) чергуються з відпочинком. Процес відновлення сил забезпечується оптимальним розпорядком дня, раціональним харчуванням, загартовуванням і низкою оздоровчих заходів. Тому важливим завданням вузів і сім'ї є правильна організація навчального дня студентів, помірне насичення його різноманітними фізичними вправами (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, заняття в спортивних секціях, самостійні заняття довільними фізичними вправами, відвідування тренажерних залів).

Багато авторів обґрунтували оптимальну норму рухової активності сучасної людини – 10-14 тисяч кроків на день (7-10 км.) [18, с. 33]. Науково-технічний прогрес має значний вплив на інформацію з питань політики та культури, на наукову та інформаційну індексацію трудових і навчальних процесів. У вирішенні всіх цих питань найважливішу роль відіграє активний руховий режим. У зв'язку з цим підвищується роль збереження і зміцнення здоров'я, систематизації фізичного розвитку, поліпшення працездатності та опірності організму людини до різного роду захворювань і зниження стомлюваності [16, с. 145].

Як же компенсувати недолік рухової активності? Це питання досить складне. Нелегко давати заочні рекомендації, оскільки людина – це індивідуальність. Тому кожна людина повинна конкретизувати загальні рекомендації по відношенню до самої себе.

Дослідження взаємозв'язку фізичної та розумової працездатності набувають значної актуальності у зв'язку з можливістю їх підвищення в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури та спорту.

Працюючий мозок споживає значно більше кисню, ніж інші тканини тіла. Складаючи 2-3% загальної ваги тіла, мозкова тканина поглинає в стані спокою до 20% кисню, уживаного усім організмом [18, с. 34].

При мисленні виникає кровонаповнення судин мозку, звужуються периферичні судини кінцівок і розширюються судини внутрішніх органів, тобто спостерігаються судинні реакції, протилежні тим, які виникають при роботі м'язів. Функції серцево-судинної системи змінюються мало. Інша справа, якщо така робота супроводжується емоційними переживаннями.

Спостереження клініцистів, педагогів, соціологів говорять про те, що у людей, які тривалий час перебувають в умовах інформаційних перевантажень, виникає так званий «інформаційний невроз».

Довготривале нервово-емоційне напруження без повноцінного відпочинку призводить до того, що людина втрачає сон, апетит, у неї поганий настрій, з'являються спалахи дратівливості та ін. При довгостроковому занятті розумовою працею в організмі можуть виникнути функціональні зміни, які обумовлені головним чином малою рухливістю. Проявляється це в погіршенні роботи серця, склеротичних змінах кровоносних судин, появі гіпотонії (у молодих) і гіпертонії (у літніх), виникненні неврозів. Відсутність рухів призводить також до ослаблення дихання. У нижніх відділах легень, у черевній порожнині і ногах застоюється кров. Виникає атонія кишечника, в організмі накопичуються продукти гниття, з'являються головні болі. Зниження окислювальних процесів в організмі призводить до анемії, ожиріння. Відомо, що емоційні реакції призводять до підвищення рівня холестерину в крові у зв'язку зі збільшенням виділення ряду гормонів. Від мало працюючої м'язової системи в головний мозок поступає обмежений потік інформації, що призводить до ослаблення збудливого процесу і гальмування в певних зонах кори великих півкуль. Виникають умови для підвищення втоми, зниження працездатності не тільки фізичної, а й розумової; погіршується загальне самопочуття. Знижується тонус м'язів, погіршується постава.

Все це підкреслює виняткове значення правильної організації розумової праці і поліпшення умов, в яких вона виконується.

Працездатність людини визначається декількома групами факторів:

- факторами фізіологічного характеру (за станом здоров'я, тобто нормальним функціональним станом основних систем, статевої приналежності, харчуванням, сном, загальним навантаженням, організацією праці та ін.);

- Психічними факторами (самопочуттям, настроєм, мотивацією та ін.).

На працездатність момент впливає не тільки кожен із них окремо, але і різні їх поєднання.

Висока працездатність забезпечується тільки в тому випадку, якщо життєвий ритм правильно поєднується з індивідуальними біологічними ритмами людини. Найбільше значення мають добові ритми, в процесі яких змінюється більше 50 функцій організму. Функціональний стан серцево-судинної, ендокринної, м'язової та інших систем досягає максимальних значень у період бадьорості, в той час, як вночі в основному відбуваються процеси відновлення.

Чим точніше збігається початок розумової праці з підйомом життєво важливих функцій, тим продуктивніше вона виконується. Для людини важливі природні біоритми функціонування організму: найбільша активність і працездатність вранці (8-12 год.). Потім спостерігається деякий спад у середині дня (12-16 год.), далі деяке піднесення ввечері (16-22 год.) і різке зниження вночі (22-8 год.) [18, с. 36].

Дуже важливий чинник ефективності праці – дотримання режиму дня: чіткий розподіл роботи, відпочинку, харчування, сну, їх тривалість та ін. Регулярність і чергування окремих моментів режиму дня сприяють виробленню певного ритму в діяльності організму. Завдяки створенню ланцюжка умовних рефлексів кожна попередня діяльність стає умовним подразником для наступної і підготовкою до неї. Активній діяльності організму при правильному режимі сприяє також рефлекс, вироблений на певний час. Ось чому систематизація повсякденного життя у часі є однією з важливих вимог режиму.

Чергування праці та відпочинку – важлива умова плідної інтелектуальної діяльності людського організму. Завдання відпочинку – щоденного та щорічного – відновити оптимальне співвідношення основних нервових процесів. Відпочинком може бути не тільки виключення на час якої розумової діяльності, але і чергування занять, перехід від однієї роботи до іншої.

Дуже корисно перед сном здійснювати 30-хвилинні прогулянки на свіжому повітрі. Іноді при дуже інтенсивній і нерегламентованій розумовій роботі виникає необхідність поспати вдень 30-40 хвилин. Складним є питання дозування розумової праці, що не завжди можливо. Творча діяльність не може бути безпідставно зупинена, вона продовжується і у вільний час, навіть уві сні. Крім того, в більшості видів розумової діяльності оптимальні результати можуть бути отримані при довготривалій і наполегливій зосередженості на рішення будь-якої задачі. Тому знаходити резерви для відпочинку і відновлення слід не в зниженні мозкових зусиль, а в дозованих навантаженнях і активному відпочинку.

Рухи м'язів створюють величезну кількість нервових імпульсів, які збагачують мозок масою відчуттів, підтримують його в нормальному робочому стані. При спробі засвоїти будь-який заданий матеріал у людини підсвідомо скорочуються і напружуються м'язи, які випрямляють і згинають колінний суглоб. Виникає це тому, що імпульси, що йдуть від напруженої мускулатури в центральну нервову систему, стимулюють діяльність головного мозку, допомагають йому підтримувати потрібний тонус [16, с. 149].

При діяльності, яка не вимагає фізичних зусиль і точно координованих рухів, найчастіше напружені м'язи шиї і плечового пояса, а також м'язи обличчя і мовного апарату. Пояснюється це тим, що їх активність тісно пов'язана з нервовими центрами, які управляють увагою, емоціями і мовою.

Тонус і працездатність мозку підтримується протягом тривалих проміжків часу, коли скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергуються з їх подальшим розтягуванням і розслабленням. Такий ритм рухів спостерігається під час ходьби, бігу, пересування на лижах, ковзанах і багатьох інших рухах, виконуваних ритмічно і з помірною інтенсивністю.

Отже, для успішної розумової праці потрібен не тільки тренований мозок, але і треноване тіло. Оптимально дозоване м'язове навантаження підвищує загальний емоційний тонус, створює стійкий настрій, який служить сприятливим фоном для розумової діяльності і важливим профілактичним засобом проти перевтоми. Фізична та розумова працездатність мають спільну фізіологічну основу систем і механізмів забезпечення, пов'язаних між собою. Проблема оцінки, корекції та управління розумовою працездатністю дедалі більше привертає увагу вчених у зв'язку з інтенсифікацією освіти, збільшенням кількості інформації та підвищенням вимог до якості навчання.

Разом із тим, питання ефективного управління фізичною і розумовою працездатністю за допомогою конкретних форм рухової активності з розподілу видів, обсягів та інтенсивності навантажень не вивчено. Для того щоб сформувати висококваліфікованого, здорового фахівця, здатного до нестандартного мислення, здатного генерувати нові ідеї, потрібно, щоб основні ланки інформаційно-пам'ятних процесів діяли швидко, диференційовано, щоб перехід у довгострокову пам'ять був повний, а асоціативні процеси, яким належить важлива роль у творчій діяльності фахівця, точно поєднували блоки інформації, логічно формуючи новизну.

Володіння механізмами оптимізованого впливу конкретних форм і видів фізичних вправ на фізичну і розумову працездатність значно розширить можливості викладача, допоможе йому не тільки підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів, а й коригувати рейтинг успішності. Тому значна увага надається виявленню коригувальних дій фізичних вправ на показники розумової працездатності. Установити, вивчити й обґрунтувати ці взаємозв'язки винятково важливо, оскільки вони можуть бути використані для корекції відстаючих психофізіологічних якостей розумової працездатності. Велике практичне значення може мати поява нових комплексних технологій і методики діагностики з використанням сучасних методів дослідження, математичних методів аналізу [16, с. 150].

Дослідження взаємозв'язку фізичної та розумової працездатності студента і викладача набувають значної актуальності, у зв'язку з можливістю їх підвищити в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вайнер Е. Н. Формування здоров'язберігаючого середовища в системі загальної освіти / Е. Н. Вайнер // Валеологія. – 2004. – №1. – С. 21–26.
2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2006. – 320 с.
3. Науменко Ю. В. Здоров'язберігаюча діяльність школи / Ю. В. Науменко // Педагогіка. – 2005. – №6. – С. 37–44.
4. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12.
5. Національно-патріотичне виховання – державний пріоритет національної безпеки : щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2014 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол.: І. О. Жданов, гол. ред. колег., І. І. Беляєва, С. В. Митрофанський та ін.]. – К., 2015. – 200 с.
6. Видюк А. П. Формирование культуры здоровья в образовательных программах : Матеріали всеукр. наук.-метод. конференції «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» / [гол. ред. А. Г. Рибковський] / А. П. Видюк, Е. А. Демьяненко, Я. В. Белогунова. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С.18–20.
7. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер : 1-4 классы / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2007. – 304 с.
8. Вознюк Т. Г. Менеджмент навчально-виховного процесу / Т. Г. Вознюк. – К. : Здоров'я, 2002. – 128 с.
9. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.
10. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1–6.
11. Волкова І. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів / І. Волкова // Практика управління закладом освіти. – 2009. – № 12. – С. 5.

12. Волкова І. В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю / І. В. Волкова, О. Є. Марінушкіна, Л. Д. Покроєва, З. В. Рябова. – Харків : ХОНМІБО, 2007. – 40 с.
13. Денисенко Н. Формування здорового способу життя учнів шкіл-інтернатів: (теоретичний аспект) / Н. Денисенко // Дефектологія. – 2008. – № 1. – С. 22-25.
14. Гримблат С. О. Здоров'єсберегаючі технології в підготовці спеціалістів: Учебно-методическо епособіе / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харьков : Коллегиум, 2005. – 184 с.
15. Сергієнко В. Запровадження в навчальний процес моделі Школи культури здоров'я / В. Сергієнко // Практика управління закладом освіти. – 2009. – №12. – С. 23.
16. Безносюк А. А. Влияние физического воспитания на умственную трудоспособность преподавателей и студентов / А. А. Безносюк // Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО: материалы международной научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 года) / под общ. ред. В. В. Эрлиха, А.П. Исаева, А. И. Федорова. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – С. 144-150.
17. Гуменний В. С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності / В. С. Гуменний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків, 2011. – № 1. – С. 45-48.
18. Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність особистості / А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна // Збірник наукових праць Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка. – Випуск 1 – Серія «Педагогічні науки». – Кременець, 2007. – С. 33-39.

alexbeznosyuk@mail.ru

Рецензент: д. б. н., проф. Ільєнко М. М.