

ГУМАНІТАРНА ОСВІТА В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ШКОЛИ

HUMANITARIAN EDUCATION IN HIGHER SCHOOL

УДК 378.14:379.83

Бабич А.М., Ковбан О.Л.[©]

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С. З. Гжицького*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

Здоров'я - найцінніший капітал, що має людина. Якщо воно є - світ наших можливостей безмежний, немає його - наше існування перетворюється у клубок болю, страждань, обмежених нашим тілом.

Отже, здоров'я повинно стати для молоді одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної людини. Необхідно пам'ятати, що здоров'я кожної людини не може бути її особистою цінністю, це надбання держави. Тому молодь повинна дбайливо відноситися як до свого здоров'я, так і здоров'я інших, а держава має дбати і створювати умови для занять фізичною культурою та спортом.

Фізична культура - це частина загальної культури, сукупність досягнень суспільства у створенні та використанні спеціальних засобів вдосконалення фізичного стану людей. Суттевими показниками щодо цього є рівень здоров'я, всебічний розвиток фізичних здібностей, спортивна майстерність і проникнення засобів фізичного виховання в повсякденний побут людей. Досягнення певного рівня фізичної культури характеризують також рівень наукової думки, оснащення фізичного виховання технічними засобами тощо.

Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності (стаття 1 Закону України „Про фізичну культуру і спорт”).

Фізичний розвиток - це процес становлення і змін біологічних форм та функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови, проте напрям фізичного розвитку визначається, в основному, умовами життя і виховання.

[©] Бабич А.М., Ковбан О.Л., 2012

Фізичне виховання - це педагогічний процес, спрямований на морфологічне та функціональне вдосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань.

Фізичне виховання має дві сторони: суто виховання, власне фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичних якостей, а також вплив на духовний розвиток людини, і навчання - озброєння вихованців спеціальними навичками, уміннями і знаннями, тобто фізкультурна освіта. Ще П.Ф.Лесгафт - відомий педагог у галузі фізичного виховання та анатом - ввів цей термін, вважаючи, що фізичне виховання як педагогічний процес має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення нею спеціальних знань, навичок та умінь.

Фізична культура є продуктом суспільного життя людства. За своєю цілеспрямованістю і змістом вона історично змінюється відповідно до змін засобів виробництва. У кожній історичній формaciї фізична культура пов'язана з різними сторонами життя суспільства - його економікою, політикою, науками та мистецтвом.

Із зміною умов життя людини, що характеризуються погрішенням соціально-економічного рівня, екологічного стану, маса фізична культура набуває великого значення. Науково-технічний та соціальний прогрес сприяє зміні не тільки оточуючого середовища, але й способу життя людини.

Організм людини з величими труднощами пристосовується до сучасних умов життя, хоча адаптивні можливості його дуже великі, однак вони залежать від цілого ряду чинників, у тому числі спадковості, виховання, умов праці та побуту, способу життя, рухової активності. Коли ж пристосувальні можливості людини вичерпуються, починають розвиватись так звані хвороби цивілізації: ішемічна хвороба серця, неврози, вегето—судинна дистонія, рак, ожиріння тощо.

Чим же пояснити загрозливе зростання кількості серцево-судинних захворювань у високорозвинених країнах і в Україні? Перш за все, в цьому винні інформаційні перевантаження та нервово-емоційні стреси. А, може, причина ховається в іншому? Адже сучасна людина у своїй більшості недостатньо тренує багато закладених у ній природою механізми, не стимулює найважливіші фізіологічні процеси.

Здоров'я - це результат сукупного впливу багатьох чинників (економічних, соціальних, біологічних, педагогічних та ін.). Безумовно, у комплексі цих чинників фізичній культурі відведено одне з ведучих місць. Основне положення медичної етики є „Не нашкодь!”, а гасло фізичної культури - „Розвивати, покращувати, зміцнювати, постійно вдосконалювати!”.

Нині, як ніколи гостро, стоїть проблема зміцнення здоров'я населення за допомогою засобів фізичної культури. Фізична культура і масовий спорт набувають першочергового значення у загальному комплексі умов, які визначають оптимальний рівень життєдіяльності організму людини.

Всякий рух, будь-яка м'язова активність - це не тільки витрати енергії, але і її накопичення. Коли людина іде, біжить, стрибає, виконує вправи з гантелями чи займається на тренажерах, її дихання стає прискореним, швидше б'ється серце, інтенсивніше рухається по судинах кров, організм більше споживає кисню і насичується поживними речовинами, тобто сам собі повертає витрачену енергію, але уже з надлишком, з відсотками. Утворюється деякий енергетичний капітал, що забезпечує у кожен наступний момент ще більше витрачання енергії.

Фізична культура дає можливість зберігати тілесне здоров'я, робити своє тіло красивим, вчить керувати ним і, що особливо важливо, значно розширює діапазон пристосувальних механізмів організму, підвищувати його стійкість до впливу несприятливих чинників: гіпоксії, переохолодження, проникаючої радіації, інфекції, дії токсичних речовин, а також розвитку злоякісних новоутворень тощо.

Від стану здоров'я людини залежить її успіх у навченні, професійній та творчій діяльності. Той, хто має серйозні відхилення у стані здоров'я, а також веде неправильний спосіб життя, не може повною мірою реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. На жаль, із усього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці, хоча за своєю суттю саме воно повинно стати головною потребою. Особливо це стосується дітей та молоді, які поки що не замислюються над проблемою здоров'я (немає потреби в його збереженні та зміцненні) і лише пізніше, втративши його, розпочинають відчувати велику потребу у ньому. Звідси зрозуміло, наскільки важливо, розпочинаючи із самого раннього дитинства, виховувати у дітей свідоме відношення до особистого здоров'я, розуміння того, що це - найбільша цінність, яку природа подарувала людині.

Основний показник здоров'я нації - тривалість життя.

В Україні, згідно з даними Держкомстата України, тривалість життя у чоловіків 57, а у жінок - 63 роки, тоді як в економічно розвинених країнах, таких як США, Японія, Франція, Норвегія, Швеція, Канада та ін. тривалість життя на 10-15 років більша.

В Україні спостерігається процес депопуляції. Щорічно у нашій країні вмирає майже удвічі більше, ніж народжується. За останні 15 років кількість населення зменшилась більше ніж на 5 млн. чоловік. В Україні населення зменшується у 6 разів швидше, ніж у Росії, і на 1 листопада 2005 року за офіційними даними становить 46 млн 988 тис. 212 чоловік.

В останні роки різко зросла захворюваність усіх верств населення, в тому числі на гіпертонію - у 3 рази, стенокардію - 2,4 рази, інфаркт міокарда - на 30%, більше 670 тис. хворих туберкульозом.

Досить інформативним показником здоров'я людини є її відношення календарного віку до біологічного.

Так, якщо за даними вчених у 1989 році у молоді різниця між календарним і біологічним віком сягала 3-5 років, то у 2005 році, за даними наших

досліджень, ця різниця у дівчат становить 18 років, а у хлопців - 26. Отримані результати свідчать, що за останні 15 років значно прискорились темпи старіння населення.

Здоров'я забезпечує пристосування організму до умов внутрішнього та зовнішнього середовища, що змінюються; збереження та розширення резервів функціонування систем організму, генеративну, пізнавальну, соціальну діяльність.

Дуже важливу роль у цьому відіграє спосіб життя людини.

Здоровий спосіб життя - це система поведінки людей, направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємних стосунків, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високоморальне ставлення до навколоїшнього середовища, людей і самих себе.

Обмеження рухової активності сприяє детренуванню організму, призводить до значних змін функцій та резервних можливостей внутрішніх органів людини.

Природа створила людину з великим запасом міцності. І те, що сучасній людині вдається довести себе, свій організм до хворобливого стану, свідчить про те, що ми не розуміємо біологічної природи організму і вимог, які вона висуває.

Оптимальна рухова активність – це обов'язкова умова здорового способу життя. Рухова активність сприяє покращенню кровообігу, стимулює роботу внутрішніх органів, покращує процеси обміну речовин та розумову діяльність.

Можна виділити ряд загальних положень, на яких, як правило, будують конкретні методичні рекомендації.

1. Рухова тижнева активність студентів повинна бути не менше 10-12 год
2. Профілактику гіпокінезії та гіподинамії слід проводити впродовж усього життя, розпочинаючи з раннього віку, коли закладається фундамент здоров'я і формуються розумові навички, тому особливо важливе значення має фізичний розвиток дітей і підлітків.
3. Основним принципом підвищення рухової активності повинна бути поступовість у збільшенні фізичного навантаження. Постійно отримувати консультацію лікаря і фахівців щодо характеру і обсягу рухових режимів.
4. Заняття фізичними вправами бажано проводити під музичний супровід і поєднувати із загартовуючими процедурами.

Разом з тим, система шкільної освіти і вищих навчальних закладів не формує належної мотивації до здорового способу життя. Дійсно, більшість людей знає, що палити, вживати алкогольні напої та наркотики шкідливо, але, на превеликий жаль, не можуть чи не хочуть позбавлятися цих шкідливих звичок. Ніхто не заперечує необхідності рухової активності та загартування, але більшість людей веде малорухливий спосіб життя і боїться холодної води. Неправильне, нерациональне харчування призводить до збільшення кількості підлітків та молоді з надмірною масою з усіма наслідками.

У віці 18-28 років, коли організм людини досягає максимальних фізичних можливостей, обов'язкова доза рухової активності може бути знижена до 16-18

год. на тиждень. Оскільки це період розквіту організму, то при зниженні обов'язкового тижневого обсягу рухової активності інтенсивність потрібно збільшувати. Якщо ж у попередні вікові періоди були прогалини у фізичному вихованні, то обсяг фізичних навантажень потрібно збільшувати.

Мова йде не про спортивне тренування, а про оздоровче. На відміну від цього, для занять масовим спортом, з метою досягнення найбільших проявів сили, витривалості, швидкості, координації рухів, потрібна більша за обсягом та інтенсивністю м'язова напруга, яка перевищує оздоровчу у декілька разів.

Будь-яка робота, що виконується без перерви на відпочинок, розвиває стомлення, знижує функціональні можливості організму. Якщо, не дивлячись на втому, людина продовжує працювати, то може виникнути перенапруження організму, яке не завжди безпечно для здоров'я. Розумова праця, до того ж пов'язана зі значними навантаженнями на виці відділи центральної нервової системи і психічні функції організму людини.

Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скороочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, як наслідок і розумову працездатність. Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровоносних судин задньої поверхні стегна у положенні сидячи знижує інтенсивність кровообігу, погіршується кровопостачання головного мозку, ускладнюючи тим самим його функціональну діяльність. З'являється почуття втоми, яке викликане напружененою працею і тривалим перебуванням в одноманітній робочій позі, ніби попереджує про проблеми, які виникають в організмі.

Для їх усунення потрібен відпочинок. Тому чергування періодів роботи та відпочинку - необхідна умова підвищення продуктивності праці або навчання. Відомо, що найбільш ефективне відновлення працездатності відбувається під час активного відпочинку. Активізувати його можна за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ.

Існують різні форми занять фізичними вправами під час виробничого чи навчального процесу: фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка та фізкультурна мікропауза. За їх допомогою здійснюється різна дія, різний вплив на організм студентів, попереджується або знімається стан втоми.

Протягом навчального дня потрібно виконувати 1-2 фізкультурні паузи; 2—3 фізкультурні хвилинки та 4—6 фізкультурних мікропауз.

У цілому на активний відпочинок протягом навчального дня потрібно 15-20 хв.

Фізкультурна пауза, яка підвищує рухову активність, стимулює функціональну діяльність нервової, м'язової, серцево-судинної та дихальної систем організму, знімає загальну втому, підвищує розумову працездатність. Комплекс фізкультурних пауз включає 7 вправ і виконується протягом 5 хв. Фізкультурну паузу рекомендується виконувати двічі протягом дня за 1-1,5 год. до закінчення першої і другої половини навчального дня.

Література

1. Агеевец В.У. Роль физической культуры в будущей профессиональной деятельности студента// Вопросы физического воспитания студента. Вып.2.Л.,1969.
2. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність...Львів: 1993.
3. Мартин В.Д., Магльований А.В., Ревін П.П., Портак В.С. Силова підготовка студентів та школярів: Навчально-методичний посібник. –Львів: Ліга-Прес, 2005.
4. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.:Здоровье, 1985.
5. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.:МГП Петрополис, 1992.
6. Береговенко В.А., Микич М.С., Ревин П.П. Организация занятий в группах атлетической гимнастики: Метод. С.143-147.
7. Городниченко Э.А. Возрастание изменения статической выносливости и силы разных групп мышц у школьников 8-17 лет: В кн. Новые исследования в педагогических науках. – Вып.6. – М.:Просвещение, 1966.-С.143-147.
8. Ковалик А.В. Использование безнагрузочных напряжений для тренировки силы// Теория и практика физ.культуры.-1967, №2.-С.26-30.