

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО УПРАВЛІННЯ СТАНОМ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ГАЛИНА ПЕТРЕНКО, ЮРІЙ ТУПИЦЯ, ТЕТЯНА РИКОВА,
ОЛЕКСІЙ ХАРИТОНОВ, ДАР'Я ЧАЛЕНКО

Київський педагогічний коледж імені К.Д.Ушинського

На зламі тисячоліть нові реалії життя, що пов'язані з прискоренням змін соціальних, економічних, технологічних, екологічних, кліматичних та інших умов життя у світі призвели до формування нової **проблеми** у стані здоров'я, котра в загальному вигляді полягає в зниженні ефективності механізмів самоорганізації сучасної людини. А для відновлення цих механізмів людині необхідні природні знання.

Аналіз останніх досліджень свідчить, що на початок 3-го тисячоліття лише один відсоток населення держави було віднесено до категорії здорових. Україна сьогодні входить у десятку країн Європи, де спостерігається високий рівень захворюваності серцево-судинної системи, психіки, вживання алкоголю, тютюну, майже 10 років триває епідемія туберкульозу, скорочується тривалість життя. 1991 рік став першим роком, коли смертність населення перевищила народжуваність. В цілому мають місце такі негативні соціальні процеси, як депопуляція, деградація, дегенерація.

Невирішеною частиною загальної проблеми ми вважаємо недостатню кількість природних знань у населення, зокрема у студентської молоді щодо місця і ролі людини як сутності Всесвіту.

Знання – форма існування та систематизації результатів пізнавальної діяльності людини. Природні знання є такі, які людина отримує при безпосередньому контакті з живими тілами природи – повітрям, водою, землею, або, будучи складовою частиною загального поля Землі та Всесвіту, із їх інформаційного поля.

Зрозуміло, що усвідомлення на рівні понять тут недостатньо. Тут конче необхідне переживання досвіду. Бо фізичний стан (на рівні поняття фізичного Всесвіту) – єдиний спосіб дізнатись на рівні досвіду, що людина знає на рівні понять. Тобто життя і є, власне, переживання досвіду.

Під час безпосереднього контакту з тілами природи при відповідному настрої (стан любові) (створення внутрішнього квантового поля), підключаючись до загального поля Землі, людина здатна за допомогою свідомості змінювати реальність і таким чином звільнятися від так званих хвороб. Тому без природних знань (знання – розуміння – досвід (дія) – буття) неможливо зберігати, підтримувати, відновлювати здоров'я.

Метою нашої роботи було дати студентам спеціальної медичної групи в навчальному процесі з фізвиховання істинні знання. Усвідомлено використати в процесі відновлення здоров'я духовно-енергетичні вібраційні структури такі як ритм, звук, колір, цифра, буква, слово, рухи тіла.

За 2 навчальні роки нами було обстежено 336 студентів Київського педагогічного коледжу імені К.Д.Ушинського у віці 15 – 18 років. У 244 (з них 69 основної і 155 спеціальної медичної групи) методом експрес-оцінки (Апанасенко Г.Л., 1998) ми визначили рівень соматичного здоров'я. За нашими даними тільки 3(1,34%) із 224 студентів вели здоровий спосіб життя, тобто 98,66% учнівської молоді мали рівень здоров'я нижче безпечного.

Рівень здоров'я був пониженим як у студентів спеціальної медичної групи, так і основної. Низький рівень здоров'я мали 36,5% студентів спеціальної і 29,0% основної медичної групи; нижче середнього – 32,9% і 36,3% відповідно, середній – 29,7% та 29,0%. Безпечний рівень здоров'я мали 2 студенти спеціальної та 1 основної медичної групи.

З 55 опитуваних ніколи не курили 22 студентки, ніколи не вживали алкоголю 5 студенток. Вперше курили в 6 років, вживали алкоголь у 5 років. Першу цигарку, як правило, давали друзі, першу чарку, в основному, давали батьки. Гроші на придбання цих наркотичних речовин теж давали переважно батьки. 10 дівчат і 3 юнаки вживали алкоголь частіше, ніж 1 раз на 3 тижні. Дізнавшись, що алкоголь і тютюн наркотики, перестали вживати алкоголь 11, а тютюн – 5 дівчат.

Особливостями методики занять з фізичного виховання були: свідоме засвоєння знань, формування вмінь і навичок у користуванні природними засобами, що відновлюють здоров'я. Це мислення, рухи тіла, дихання, живлення (енергією та інформацією), посмішка, правильна постава, стан радості, віра, воля, уявлення, любов, спокій, рівновага, масаж біологічно-активних точок; ритм, звук, голос, слово, буква, цифра, словосполучення (настрої), музика, колір, світло.

На заняттях давали поняття про управління інформацією, енергією. Навчали ставити мету управління, фіксувати результати (вести щоденник). Обов'язковими елементами занять була музика, що відповідає ритмам органів, центрів організму; вправи для хребта, суглобів, органу зору; вправи корегуючі, вібраційні, релаксаційні, елементи танців, довільний танок, звукова гімнастика; вправи з переміщенням уваги. Всі вправи рекомендували як домашнє завдання. Контроль ефективності – динаміка показників рівня соматичного здоров'я.

Студентів залучали до навчально-наукової роботи.

Висновки.

1.Знижений рівень здоров'я студентів коледжу, вживання алкоголю і куріння свідчать про те, що в них не сформований психологічний імунітет.

2.Ми вважаємо, що для відновлення здоров'я, не тільки фізичне виховання, а й усі навчальні дисципліни слід викладати з точки зору інформаційно-енергетичної будови Всесвіту і Людини.

3.Засвоєння істинних світоглядних знань, що являють собою управляючу інформаційну структуру дасть можливість змінити стан здоров'я студентів та інших груп населення.

4.Першочергову роль у вирішенні проблем здоров'я призвані відіграти органи освіти, бо їх пряме призначення – нести світло знань людям.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г.Л. Начала валеологии. Индивидуальное здоровье: сущность, феноменология, стратегия управления. Семейна медицина № 1-2, 2002, 7-12
2. Дубогай О.Д., Завадський В.Г., Корот Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Луцьк, Надтир'я, 1995, 220 с
3. Жданов В.Г. Роль трезвости в проблеме выживания славянских народов. Тез. Всеукр. наук.-практ. конф. „Гверезіст та здоров'я – нашим дітям та суспільству”, 17-18 квітня, 1999р., Харків, 1999, 7-12

4. Никитенко Е.И. Защита сознания человека – главное условие сохранения и восстановления здоровья молодежи. Тез. Всеукр. наук.-практ. конф. „Тверезість та здоров'я – нашим дітям та суспільству”, 17-18 квітня, 1999р., Харків, 1999, 22-25
5. Павловская-Хохлова О.В. Нейрокосмогенетика как практическая философия. М., Слайдинг, 24 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДЕЯКИХ ЧИННИКІВ СЕРЕДОВИЩА НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ

ГРИГОРІЙ ПЕТРОВ

Дніпропетровський національний університет

Актуальність. Дослідженню впливу чинників навколишнього середовища на діяльність людини присвячені численні роботи. Особливий інтерес до цієї проблеми виник в останні десятиріччя з появою нових форм праці, де провідну роль відіграють процеси обробки інформації. Деякі чинники навколишнього середовища та їх вплив на розумову та фізичну працездатність досліджені досить ретельно. До них відносяться, наприклад, вологість, температура, атмосферний тиск, наявність CO₂ та O₂, естетичні, виробничі, гігієнічні чинники тощо. Інші – соціальні, психологічні, просторові – досліджені в суто специфічних умовах (в космічних станціях, в умовах ізоляції тощо).

Питання залежності розумової працездатності студентів привертала увагу фахівців в різних аспектах. Але вплив на розумову працездатність таких чинників як розмір приміщення, присутність знайомого чи незнайомого колективу, освітлення визначений недостатньо. Важливість дослідження дії цих чинників на розумову працездатність висвітлена в [1], що визначає мету нашого дослідження.

Методи, організація, результати дослідження. Дослідження проводились за участю 50 студентів 1-2 курсів навчання. Всього було проведено три серії експериментів. Для оцінювання рівня розумової працездатності використовували тести Бурдона. Матеріали випробувань оброблялись методами математичної статистики. Метою першої, другої та третьої серії випробувань відповідно було визначення впливу на розумову працездатність чинників: різний розмір приміщення, освітлення 400 лк, 1000 лк, присутність інших людей. Основні добутки досліджень (за прийнятим рівнем значущості 0,05):

- існує вплив просторового чинника на розумову працездатність у 98% студентів, що брали участь в дослідженнях;
- в цілому розумова працездатність в приміщеннях середнього розміру нижча ніж в малих та великих;
- існує залежність між розумовою працездатністю та освітленістю в 100% випадків. В 80% спостерігалось зниження розумової працездатності при збільшенні освітлювання, а в 20% - збільшення;
- існує залежність розумової працездатності від присутності інших людей в 98% випадків. Через те можна дати рекомендації щодо ефективності самостійної праці студентів.