

Wnioski.

1. Badania dowiodły, iż istnieje istotna zależność między poziomem poczucia koherencji a zdolnością do wykonania zadania o charakterze wytrzymałościowym. Emocjonalno-motywacyjny jego aspekt, oceniany poczuciem sensowności, był tej zdolności największą determinantą.

2. Stwierdzono, że osobnicy o wyższym poziomie poczucia koherencji są bardziej podatni na zewnętrzny bodziec motywujący ich do skuteczniejszego wykonania tego zadania niż ci, którzy posiadają niski jego poziom.

Piśmiennictwo.

1. Antonovsky A. (1979) *Health stress and coping*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco.
2. Antonovsky A. (1987) *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass publishers, San Francisco
3. Antonovsky A. (1997) *Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia*. [w:] J. Heszen-Niejodek, H. Sęk (red.) *Psychologia zdrowia*. PWN, Warszawa.
4. Brzeziński J. (1997) *Metodologia badań psychologicznych*. PWN, Warszawa.
5. Guilford J.P. (1960) *Metody statystyczne w psychologii i pedagogice*. PWN, Warszawa.
6. Haleczko A., Listos E. (1994) *Wielostopniowy 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy*. *Kwartalnik Naukowy nr 1. AWF Wrocław*, 89-100.
7. Herberger J., Korzewa L. (2001) *Zależność między poczuciem koherencji a poziomem wybranych cech motorycznych studentów AWF. Studenci wychowania fizycznego w ocenie psychopedagogicznej*, *AWF Wrocław*, 17-22.
8. Jelonekiewicz I (1994) *Model Antonovsky'ego – odniesienia do wybranych koncepcji psychologicznych*. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 55-66.
9. Korzewa L., Listos E., Michalski R., Herberger J. (2001) *Lekkoatleci Szkoły Mistrzostwa Sportowego we Wrocławiu w świetle badań poczucia koherencji*. *Sport pływacki i lekkoatletyczny w szkole*. *AWF Wrocław*, 29-33.
10. Mroziak B. (1994) *Antonovsky'ego koncepcja salutogenezy i poczucia koherencji (SOC)*. *Nowiny Psychologiczne*, 1, 5-16.

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА В СУПЕРЕЧНОСТЯХ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ПЕДАГОГІКОЮ І ГІГІЄНОЮ

Олена БУЛІЧ

*Кримський державний медичний університет ім. С.І.Георгіївського,
Радомський політехнічний університет ім. К.Пуласького*

Вимога всебічного вивчення людини й умов його життєдіяльності стало наріжним каменем не тільки для педагогіки, але і для гігієни – галузі медичної науки, що вивчає вплив умов життя на здоров'я людини, що розробляє заходи, спрямовані на попередження захворювань і створення умов, що забезпечують збереження здоров'я. І хоча жодна ділянка людської діяльності не обділена увагою гігієни, у деяких з них у силу об'єктивних причин залишилися «білі плями» - невивчені галузі і розділи. Однією

з таких «білих плям» дотепер залишається проблема фізичного виховання (ФВ) студентів як невід'ємної частини навчально-виховного процесу (О.В.Буліч, 1999).

Зростаючі можливості реалізації оздоровчих ефектів за рахунок засобів фізичної культури і спорту суперечать обмеженості використання цих можливостей (И.В.Муравов, 1989). Численні дослідження указують на те, що стан здоров'я молоді України, Росії, Польщі і інших країн погіршується (В.С.Язловецкий, 1995, 1998; М.Кобза, 1998, и др.). Це змушує задуматися про причини неблагополуччя у стані здоров'я дітей і юнаків.

Наші дослідження свідчать про те, що однією з причин (очевидно, навіть найважливішою) цього неблагополуччя є хибна постановка фізичного виховання (ФВ) учнівської молоді, що входить у конфлікт із цілями педагогіки і гігієни. Якщо узагальнити сутність недоліків у системі ФВ студентів, а також пропозицій і вимог, висунутих педагогами стосовно її реформування, то стає зрозумілішим те, що лише на шляхах гігієнічної (в широкому розумінні цього слова) раціоналізації ФВ студентів як компонента інтегрального навчально-виховного процесу можна відшукати необхідні розв'язки. При цьому варто мати на увазі, що якими би не були різні види розумової праці, кожний з яких характеризується визначеною специфікою (А.И.Ковалева, 1974, 1975; А.О.Навакатикян, А.И.Ковалева, 1989), усі вони різко відрізняються від м'язової діяльності.

У фармакології принцип сумісності лікарських засобів і порушення його при сполученнях впливів з різними механізмами свого впливу на організм вже давно визнаний одним з основних. У науці про ФВ питання про сумісність занять фізичними вправами з іншими загальноосвітніми заняттями не тільки не розв'язане, але, власне кажучи, навіть і не порушене. Водночас, вивчення цієї сторони справи є необхідним, якщо розглядати ФВ як невід'ємну частину загального навчально-виховного процесу студентської молоді, а не щось стороннє чи навіть далеке від цього процесу. Для вивчення цього аспекту були спрямовані наші дослідження.

В дослідженнях використані такі методи: велоергометрія (велоергометр КЕ-П фірми Медикор, Угорщина); кистьова ергографія; функціональна проба PWC_{170} в модифікації В.Л.Карпмана і ін. (1974); визначення рівня використання кисню в стані відпочинку і максимального використання кисню (МВК) в умовах фізичних навантажень проводилось апаратом „Спіроліт-2”; коректурний метод вивчення вищої нервової діяльності – за таблицями Анфімова; експертна оцінка здібностей студентів до сприймання навчального матеріалу – в балах.

Дослідження проводились на 428 здорових студентах (195 дівчатах і 233 юнаках) Кримського медичного і Радомського політехнічного (Польща) університетів в період з 1992 до 1999 року. Всього було проведено 2844 досліджень. Вірогідність отриманих результатів досліджень оцінювалась за допомогою t -критерію Ст'юдента (И.А.Ойвин, 1960; И.Т.Шевченко и др., 1970; П.Ф.Рокицкий, 1973).

Результати наших досліджень свідчать про те, що, по-перше, часто заняття ФВ замість того, щоб забезпечити активний відпочинок учнів, викликають протилежний результат, порушуючи адаптацію організму до занять з загальноосвітніх предметів. Так, після занять ФВ, особливо якщо в них включають елементи змагань, протягом 2-2,5 годин гальмується сприймання теоретичних знань. Зниження розумової працездатності реєструється як об'єктивно – методом коректурного тестування за Анфімовим так і суб'єктивно – за відзивами викладачів, що відзначають у студентів погіршення сприймання навчального матеріалу з загальноосвітніх предметів, які є в розкладі після ФВ (табл. 1).

Ступінь зниження розумової працездатності і його тривалість залежать як від

характеру занять ФВ, їх змісту і величини навантаження на організм, так і від рівня фізичної підготовленості студентів. Зміни розумової працездатності, що формуються під впливом занять ФВ, мають фазовий характер, і після періоду зниження настає фаза деякого підвищення розумової працездатності. Тривалість і виразність цієї фази також залежить від характеру й особливостей попереднього заняття ФВ, а також від фізичної підготовленості студентів.

У студентів з високою фізичною підготовленістю фаза погіршення розумової працездатності виражена менше, а наступна фаза стимуляції її – більше, ніж у студентів з низькою фізичною підготовленістю. Ці факти дозволяють розрізняти у впливі занять ФВ як складової частини навчальних занять два різних компоненти: «навантажувальний», властивий безпосередньому впливу будь-якого фізичного навантаження, і компонент, що активує, тобто характеризує розвиток сеченівського ефекту активного відпочинку.

Самі заняття ФВ є недостатніми для забезпечення не тільки розвитку, але і підтримки функціональних можливостей і здоров'я молодого організму. Це виявляється у високій захворюваності студентів, що перевищує (як це не парадоксально) аналогічні показники людей у віці 30-39, 40-49 і 50-59 років (А.Коронкiewicz і ін., 1997). Крім того, заняття ФВ проводяться в такій формі, що не стимулює інтерес студентів до самостійних занять фізичними вправами, а викликає протилежний результат. 67,4 % студентів вважають ФВ найменш привабливою формою занять фізичними вправами.

Серйозні недоліки в системі ФВ студентів виявляються не тільки в низькому рівні фізичного розвитку молодого покоління і зниженні здоров'я молоді, але і в погіршенні наслідок цього здатності до навчання. Понад 17 % студентів цілком не здатні сприймати програмний матеріал, а 38 % можуть засвоїти лише спрощені знання. У студентів із високим рівнем фізичного розвитку аналогічні показники знижуються до 11,2 і 14,3 %, тоді як при вкрай низькому рівні фізичного розвитку вони досягають 23,8 і 30,2 %. Це масового характеру може мати серйозні наслідки для суспільства.

Ситуація з ФВ у вищій школі нагадує «хибне коло», зв'язане з незадовільною організацією ФВ у школі. Виходячи зі школи фізично недостатньо розвинутими, абітурієнти студенти на перших курсах є не підготовленими до сприймання необхідних фізичних навантажень на заняттях ФВ. Пристосовуючи ці навантаження до знижених функціональних можливостей, викладачі ФВ не можуть забезпечити належний рівень фізичної підготовленості і здоров'я, а спроби досягти цей рівень приводять до того, що ФВ входить в конфлікт з іншими предметами, засвоєння яких утрудняється. Спроби забезпечити належний рівень ФВ реорганізацією «усередині» самої системи ФВ студентів нагадують «випадання вибудувати будинок, починаючи з даху». Необхідно інше - реорганізувати систему ФВ дітей і молоді, починаючи з дитячого садка і школи. Прогріхи в школі не можна виправити без збитку для здоров'я і загального навчально-виховного процесу у вузі. Лише зміцнивши фундамент фізичного розвитку з раннього віку і забезпечивши наступність ФВ на всіх етапах онтогенезу можна зберегти здоров'я молоді.

Реформа системи освіти, у ході якої необхідно збільшити кількість занять ФВ і підвищити їх оздоровчу спрямованість є вкрай важливою. Заслугує також особливої уваги включення в програми навчання школярів, починаючи з першого класу, науки про здоров'я – валеології. Ці корисні і вкрай необхідні нововведення зможуть забезпечити належний результат лише при підготовці фахівців в галузі оздоровчого фізичного виховання (валеології) і, що не менш важливо, при включенні в систему підготовки

педагогів і усіх фахівців з вищою освітою знань про здоров'я й умінь реалізувати ці знання на практиці.

Таблиця 1

Зміни коефіцієнту розумової працездатності І у студентів під впливом загальноосвітнього заняття і занять ФВ різного типу, $M \pm m$

Тип заняття	До заняття, ранком	Після заняття, через						
		30 хв.	60 хв.	90 хв.	120 хв.	150 хв.	180 хв.	
Загальноосвітн е – А	230,4 $\pm 11,5$	214,8 $\pm 8,7$	226,3 $\pm 9,3$	222,5 $\pm 10,0$	218,4 $\pm 8,6$	212,5 $\pm 7,7$	206,2 $\pm 8,0$	
ФВ циклічне - В	234,3 $\pm 10,1$	182,5 $\pm 7,2$	194,2 $\pm 8,0$	200,7 $\pm 6,3$	210,7 $\pm 8,5$	218,4 $\pm 8,1$	212,8 $\pm 7,8$	
ФВ гімнастичне - С	220,9 $\pm 8,7$	184,7 $\pm 6,8$	196,4 $\pm 7,3$	205,6 $\pm 8,0$	218,4 $\pm 8,2$	228,3 $\pm 7,5$	215,6 $\pm 7,1$	
ФВ ігрове - D	225,7 $\pm 8,8$	202,3 $\pm 9,0$	228,3 $\pm 9,2$	220,4 $\pm 8,1$	217,5 $\pm 7,6$	218,3 $\pm 7,3$	216,7 $\pm 6,8$	
Вірогід- ність різниц ь, т і р, між	A і B	0,25 > 0,5	2,86 < 0,01	2,62 < 0,02	1,84 > 0,1	0,64 > 0,5	0,53 > 0,5	0,59 > 0,5
	A і C	0,66 > 0,5	2,72 < 0,01	2,53 < 0,025	1,32 > 0,1	-- > 0,5	0,54 > 0,5	0,88 > 0,3
	A і D	0,32 > 0,5	1,00 > 0,3	0,15 > 0,5	0,16 > 0,5	0,08 > 0,5	0,54 > 0,5	1,00 > 0,3

Література

1. Буліч О.В. Гігієнічна оцінка занять фізичним вихованням студентів як компоненту інтегрального навчально-виховного процесу. Автореф. дисс.... канд. мед. наук, К., 1999. - 17 с.
2. Бурдіян Л.І., Язловецький В.В., Бурдіян Д.Б. Деякі показники фізичної працездатності студентів фізичного виховання різної спеціалізації // Матеріали другої Всеукраїнської науково-практичної конференції „Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури та валеології в навчальних закладах України”, Кіровоград, 1994. – 36.
3. Мурахов І.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Киев: Здоров'я, 1989. – 272 с.
4. Язловецький В.С., Івасюта Ю.М., Шерста В.В. Про перебудову системи фізичного виховання в навчальних закладах нового типу // Збірник матеріалів третьої Всеукраїнської науково-практичної конференції „Актуальні проблеми оздоровчої фізкультури, спорту для інвалідів та валеології”, Кіровоград, 1995б. - С. 145-149.

THE HEALTH OF STUDENT IN THE ANTAHONIZM OF THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM

Olena BULICZ

Crimea State Medical University, Radom Technical University

The necessity of reorganization of a system of physical training of students is substantiated. Often physical exercises instead of supplying active rest invoke inverse result, upsetting organism's adaptation to lessons in general educational subjects. Lessons of PE appear poor to supply not

only development, but even maintenance of functional capabilities and health of a growing organism.

Overlooked in school it is impossible to make up without damage to health and general educational process in high school. Only having the foundation of physical development from early age and having supplied eligibility PE on each of phases of an ontogenesis it is possible to supply health of youth.

ПРОБЛЕМА ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩОГО ТЕХНІЧНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анатолій РЕБРИНА

Технологічний університет Поділля (м. Хмельницький)

Однією з вимог ефективної підготовки спеціалістів вищих закладів освіти (ВЗО) є створення умов для інтенсивної та напруженої творчої навчальної праці без перевантаження і перевтом, в чередуванні з активним відпочинком і фізичним розслабленням. Цій вимозі повинно відповідати таке використання засобів фізичного виховання, яке б сприяло підтриманню достатньо високої і стійкої навчально-трудової активності і працездатності студентів, допомагало б краще виконувати завдання навчально-виховного процесу.

Важливо відзначити, що у студентів звичайний ритм навчання і способу життя, який був характерний у школі, різко змінюється у закладах вищої освіти. На організм студента діє більша кількість чинників, що навантажують інтелектуальну і емоційну сфери студентів [3], значно обмежують об'єм їх рухової активності.

Серед негативних наслідків малорухливого способу життя студентської молоді є порушення функціонального стану, недостатнє забезпечення працездатності м'язів, збільшення зміни фізіологічних функцій головного мозку і сенсорних систем тощо. Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшується ризик виникнення різноманітних захворювань.

Науковими дослідженнями доведено, що одним із найефективніших засобів збереження і зміцнення здоров'я є виконання фізичних вправ [2, 3, 7].

У зв'язку з цим, важливим стає вивчення мотиваційних чинників, які сприяють залученню студентів до занять фізичними вправами. Особлива увага приділяється вивченню позитивного ставлення до фізичного виховання і спорту.

Заняття фізичними вправами здійснюється під впливом певних стимулів, серед яких, що є рушійними силами навчальної діяльності. Це потреби, інтереси, промовлені ідеали, ціннісні орієнтації, які утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності. Формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами є важливою передумовою фізичної досконалості, гармонійного розвитку фізичних сил і здібностей.

У науково-методичній літературі розглянуто різноманітні підходи до вивчення впливу встановлених мотивів навчальної діяльності [5].

Разом з тим, у фізичному вихованні вищих навчальних закладів, зокрема у технічних ВЗО, проблемі виховання позитивного ставлення до занять фізичними