

сотрудничество общественности с органами власти способно упростить некоторые формальности в проведении массовых мероприятий и фестивалей по здоровому образу жизни.

Хотелось бы обратить внимание на необходимость создания спортивного комплекса для занятий спортом, где возможно будет проводить тренировки в зимнее время года, в различных направлениях дворовых видов спорта, ведь, зимой в основном возникают проблемы в связи с климатическими условиями.

На начальных этапах возможно создание мест для тренировок в уже существующих помещениях и зданиях города. Уверены, что общественные организации и объединения с радостью примут инициативу о постройке или создании мест тренировок.

ОПТИМІЗАЦІЯ ДИНАМІКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА РЕЖИМУ ДНЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***О.В. МОЛЧАНЮК, О.О. ПАЛЬЧИК, В.В. СИЧ**
Харківська гуманітарно-педагогічна академія,
Харків, Україна*

Значне погіршення здоров'я студентської молоді зумовлюється недотриманням правильного режиму дня, тому актуальність даної тематики не підлягає сумніву. Велика кількість праць як вітчизняних авторів (Антропова М.В., Гребняк Н.П., Агарков В.И., Киколов А.И., Наєнко Н.И., Ляхович А.В., Русанова О.И.) так і іноземних (Levi L., Muray J., Lipez A., Barnette J. Jackson, Kreiter C.), присвячені вивченню проблем здоров'я студентської молоді, оптимізації їхнього режиму дня [3, с. 8]. Метою нашого дослідження є встановлення динаміки працездатності студентської молоді та розробка ефективних способів оптимізації режиму дня студентів.

Рациональний режим дня – складова частина виховання, необхідна умова для гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та успішності студентів у навчанні та праці. Під ним розуміють чіткий розпорядок дня, що передбачає певну тривалість діяльності і відпочинку та чергування їх протягом доби з урахуванням вікових особливостей людини. При постійному дотриманні раціонального режиму дня на організм послідовно діють подразники зовнішнього середовища. Під впливом цих подразників у корі великих півкуль головного мозку створюється струнка система взаємопов'язаних умовних рефлексів. Кожна попередня діяльність стає умовним сигналом для наступної, що полегшує її здійснення та підвищує рівень діяльності організму в цілому. Наприклад, звичка лягати спати в одну й ту саму годину, внаслідок утворення умовного рефлексу на час, сприяє швидкому засинанню. Звичка їсти в ті самі години посилює рефлекторне виділення травних соків, що поліпшує апетит та засвоєння їжі. Дотримання певних годин навчання і трудової діяльності підвищує

працездатність, сприяє успішному засвоєнню знань та виконанню будь-якої роботи [1, с. 67].

Під працездатністю розуміють можливість організму виробляти максимум енергії і раціонально використовувати її під час розумової чи фізичної роботи. Межа працездатності - величина змінна. Вона залежить від багатьох чинників: типу нервової системи, загального здоров'я, кваліфікації, мотивації, співвідношення праці та відпочинку, умов робочого середовища [2, с. 45]. В процесі дослідження за допомогою тестування було виявлено, що більша частина студентів достатньо організовані, але дуже часто не дотримуються режиму дня, особливо режиму сну. Сон – найбільш повноцінний відпочинок для організму. Під час сну в корі великих півкуль головного мозку та підкірці відбуваються складні фізіологічні і біохімічні процеси, одним з наслідків яких є виникнення та поширення гальмування. Коркові клітини перестають сприймати подразники зовнішнього середовища, відновляються функціональні можливості нервової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Позитивні зміни в функціональному стані організму відбуваються лише за умови достатньої тривалості та глибини сну, ритмічності засипання і прокидання [1, с. 71].

Систематичне дотримання раціонального режиму дня дає змогу запобігти передчасній втомі та перевтомі під час розумової і фізичної праці. Втома – фізичний стан організму, який характеризується зниженням повноцінності його функцій, насамперед найбільш реактивних нервових клітин кори головного мозку. Ознаками втоми є суб'єктивне відчуття стомлення та тимчасове зниження працездатності. Їх розцінюють як сигнал про необхідність припинити роботу або змінити вид і умови діяльності. Разом з тим відомо, що при малоцікавому одноманітному навчанні стомлення може відчуватись і без настання втоми. Зацікавленість у навчанні, емоціональне піднесення під час виконання навчального завдання, навпаки, можуть маскувати стомлення навіть при значному ступені втоми. Отже, між стомленням і втомою не завжди спостерігається пряма залежність, але нехтувати відчуттям стомлення не слід. При розвитку втоми насамперед порушується рівновага процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, що позначається на поведінці студентів. Перевтома на відміну від втоми нерідко ї однією з причин виникнення функціональних захворювань нервової системи, знижує можливості пристосування організму до умов середовища, стабільність до інфекційних захворювань тощо. Загальний режим дня потрібно певною мірою індивідуалізувати, враховуючи стан здоров'я і нахили молоді. Режим дня складають на добу. Насамперед він повинен задовольняти найважливіші фізіологічні потреби молодого організму: повноцінний сон, своєчасне харчування, перебування на відкритому повітрі, дотримання правил особистої гігієни. При розподілі у часі різних видів діяльності враховують циклічність фізіологічних функцій організму людини – так звані біоритми. Відомо, що протягом доби у більшості людей відмічаються два періоди коливання біоритмічних оптимумів, які припадають на 8-12 і 16-18 годин. Тому на ці години найдоцільніше планувати найбільш складну діяльність [1, с. 68].

Таким чином, урахування особливостей динаміки працездатності студентів, оптимізація режиму дня і відповідно дозування навантаження як розумового так і

фізичного, дозволять підвищити ефективність навчання та відпочинку студентської молоді.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Подоляк-Шуміло Н.Г. Гігієнічні основи раціонального режиму дня учнів/Подоляк-Шуміло Н.Г., Познанський С.С.-К.:Вища школа,1981.-174 с.- (Шкільна гігієна).[67-71] с.
2. Косилов С.А., Леонова Л.А./Працездатність людини та шляхи її підвищення. - М.:Медицина, 1974.- 220с.[45] с.
3. Швидкий О. В.Гігієнічна оптимізація навчання і охорона здоров'я студентів. Донецьк.:Медичні університети, 2003. – 148с. [8] с.

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ХІМІЇ

Н.О. АХМАТОВА

*Криворізький навчально-виховний комплекс «Імпульс»,
м. Кривий Ріг, Україна*

Невід'ємною частиною життя сучасного підростаючого покоління є комп'ютери, мобільні телефони, телевізори тощо. Саме такі інформаційні новинки впливають на становлення світоглядів молоді. А це досить часто призводить до незначної рухової активності, що негативно впливає на формування компетентної особистості, здатної до здорового способу життя. Адже тільки точне знання сутності здоров'я і факторів, що формують його, може стати для учнів порадицею на шляху до розвитку всіх потенціальних можливостей організму жити без хвороб, до активного творчого довголіття.

Саме тому однією з найважливіших функцій освіти на сучасному етапі розвитку нашого підростаючого покоління є збереження і зміцнення їх здоров'я. Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я повинно бути не лише під час уроків фізичного виховання та основ здоров'я, а й на уроках хімії [1].

Основною метою такої діяльності є задоволення інтересів і запитів дітей, розвитку їх творчого потенціалу, нахилів і здібностей у різних сферах життя, формування здорового тіла та духу. Домінуюча роль в її організації належить вчителю який є передусім координатором виховних та навчальних заходів. Серед ефективних форм та методів, спрямованих на створення позитивної мотивації, пріоритетна роль належить тим, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості.

Для того щоб покращити здоров'я своїх учнів під час уроків намагаючись приділити 5-7 хвилин уваги аби надати знання про здоров'я, здоровий спосіб життя та факторам, що впливають на формування здоров'я. Адже у молодого підростаючого покоління повинні формуватися навички особистої гігієни, здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я [3].