

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Олена Василівна Вакуленко. – Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2001. – 267 с.;
2. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Світлана Валентинівна Кириленко – Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 233 с.;
3. Оржеховська В. М. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку / В. М. Оржеховська // Науковий світ. – 2008. – № 10. – С. 28–30;
4. Словник-довідник для соціальних педагогів та соціальних працівників / [За заг. ред. А. Й. Капської, І. М. Пінчук, С. В. Толстоухової]. – К., 2000. – 260 с.

ВАЛЕОЛОГІЧНІ СПОСОБИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ РОЗУМОВОЇ ВТОМИ СТУДЕНТА

В.А. КОЗЛОВА

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка,
Кіровоград, Україна*

Переорієнтація сучасної вищої освіти на європейські стандарти передбачає підготовку компетентного фахівця, який усвідомлює свою соціальну відповідальність, уміє визначати цілі і успішно досягати їх, є суб'єктом особистісного і професійного зростання. Рівень професійних досягнень нерідко визначається здатністю і вмінням вчитися. Тому важливо, щоб кожен студент сформулював у себе вміння вчитися, засвоїв основи раціональної організації праці, прийоми економії часу, умів застосовувати їх у своїй повсякденній роботі, володів навичками самоорганізації з попередження й усунення розумової втоми.

Сучасний процес вузівського навчання характеризується психофізіологічним навантаженням, пов'язаним із необхідністю засвоєння студентами нових знань і практичних навичок. Навчання великої складності та інтенсивності потребує тривалої розумової працездатності, а це, в свою чергу, висуває на перший план необхідність подальшого вивчення проблеми співвідношення впливу розумової працездатності та втоми, ймовірного розвитку психосоматичних захворювань та їх попередження у студентської молоді. У зв'язку з цим, обґрунтування та вивчення тенденцій щодо стану здоров'я, способу, якості і умов життя студентів залишається актуальним і на сьогодні є одним із важливих напрямів психолого-педагогічних та медико-соціальних досліджень [11].

Необхідність розв'язання проблеми збереження здоров'я підростаючого покоління знайшло своє відображення у Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Постанові Кабінету Міністрів України «Про Затвердження міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації на 2002-2011

роки», «Концепції неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні», Концепції «Здоров'я через освіту», Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 роки та ін. Зокрема в «Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті» зазначається, що пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

Проблема підтримання здоров'я студентської молоді є комплексною і напряму пов'язана зі способом життя (Ш. Амонашвілі, В. Безрукова, В. Зайцева, О. Дубогай, Е. Булич, Я. Лещенко, Л. Овчаренко, Г. Шаталова), рівнем сформованості культури здоров'я студентів (В. Бабич, М. Гончаренко, Ю. Драгнєв, В. Дубровський, Г. Зайцев, Г. Кривошеєва, С. Лебедченко), специфічними факторами, що супроводжують навчальний процес у сучасній вищій школі (Н. Агаджанян, Н. Єрмакова, В. Кичигин, П. Плахтій, В. Пономарьов та ін.).

Аналіз наукових джерел і праць з питань ведення здорового способу життя та збереження здоров'я молоді показує, що значної уваги потребує розгляд проблем валеологічної організації життєдіяльності студента, якому в більшості випадків притаманно невміння самостійно і грамотно організувати навчання, працю, відпочинок тощо. Сукупна дія цих чинників створює сприятливі умови для розвитку втоми та перевтоми студентів, призводить до академічного відставання, провокує появу нервових, серцево-судинних та інших захворювань [5].

Метою нашої статті є виокремлення способів сучасної валеологічної науки для попередження та усунення розумової втоми студентів під час навчання у ВНЗ.

Увесь студентський період життя супроводжується систематичною розумовою працею. Цей складний пізнавальний процес тісно пов'язаний з інтелектуальними, емоційними та вольовими якостями особистості. Починається він сприйняттям навчальної інформації через опрацювання і перетворення її на знання на рівні абстрактного мислення, а завершується застосуванням цих знань на практиці.

Складність навчальної праці зумовлена тим, що обсяг і зміст інформації, якою мають оволодіти студенти, безперервно збільшуються, а термін навчання залишається незмінним. Усе це спонукає шукати нові, досконаліші шляхи організації навчання і чіткого керівництва самостійною навчальною роботою студентів [6].

Як відомо, у процесі тривалої і напруженої навчальної діяльності настає втома. Втома – це стан організму, за якого тимчасово знижується працездатність, змінюється функціонування організму і з'являється суб'єктивне відчуття стомленості. Зниження працездатності не завжди є симптомом втоми, наприклад, несприятливі умови навчання (порушення температурного режиму, монотонний шум, недостатнє освітлення та ін.) можуть призвести до цього стану. Втома, що суб'єктивно відчувається як стомлення, з'являється у кожного студента, як правило, наприкінці навчального дня. Суб'єктивними ознаками втоми є тяжкість у голові і кінцівках; млявість, розбитість, загальна слабкість, труднощі у виконанні навчальної роботи [4].

До характерних об'єктивних чинників втоми відносять: послаблення уваги до виконання роботи; нездатність до вироблення нових корисних навичок і послаблення раніш набутих автоматичних навичок; порушення координації функцій і уповільнення темпу виконаної роботи; порушення робочого ритму і виникнення зайвих рухів. Відповідно, втома призводить до виникнення у мозкових центрах збережувального гальмування, яке попереджує функціональне виснаження і забезпечує відновлення працездатності людини. Однак прояви втоми не завжди відповідають ступеню її вираження. Вочевидь важливим чинником є емоційний стан людини по відношенню до здійсненої роботи. Якщо праця приємна і має велику соціальну значимість, то втома у студента не відчутна протягом значного проміжку часу. Проте за безцільної, малоприємної праці втома може виникнути тоді, коли об'єктивно її ще зовсім немає. Вона зростає за невдоволенні працею, невдачах, однак за позитивних емоцій, посиленні інтересу до роботи відчуття втоми спадає чи послаблюється. У збудженому стані людина здатна навіть і не помітити втоми. На думку В. Ільнича, ступінь стомлюваності студент може оцінити балами: відсутність стомлення – 0 балів, легке стомлення – 1 бал, середнє стомлення – 2, сильне стомлення – 3 бали, дуже сильне стомлення – 4. Якщо через кожні дві години роботи оцінювати ступінь втомлюваності в балах, можна отримати картину її змін. Це дозволить більш ефективно і раціонально розподіляти навчальне навантаження і оцінювати вплив засобів, спрямованих на компенсацію стомлюваності. Отже, втома – це природний фізіологічний стан організму. Фізіологічні процеси, що призводять до втоми, є біологічно корисними, оскільки виступають стимулятором відновних дій, котрі сприяють поступовому зростанню працездатності. Втома розвивається внаслідок гальмівного процесу в корі головного мозку, і є біологічно необхідною умовою для запобігання виснаження організму. Однак метою фізіології праці є розробка такого комплексу заходів, які сприяли б більш пізньому прояву виражених ознак втоми і забезпечували людині тривалу роботу без суттєвого зниження працездатності. З цією метою Я. Мархоцький пропонує запроваджувати наступні способи попередження втоми, які поділяються на дві групи – специфічні та неспецифічні. До специфічних засобів, що сприяють збереженню і підвищенню працездатності, запізньому розвитку втоми належать: професійний відбір, тобто професійна придатність до навчання і праці за конкретним фахом та професійні якості особистості. До неспецифічних способів підтримки високої працездатності автор відносить наступні: раціональний режим праці і відпочинку; фізичну культуру, загартовування, вживання вітамінів та ін.

Дослідники в галузі психології вважають, що якість психічного здоров'я людини залежить від правильного вибору нею професії у відповідності до індивідуально-психологічних і психофізіологічних особливостей. Якщо професія не влаштовує людину, вона відчуває постійний дискомфорт, швидко втомлюється, ефективність її діяльності низька, що може призвести до стану професійного стресу, профзахворювань, у поодиноких випадках – до психосоматичних розладів, за тривалого виконання такої роботи – до емоційного вигорання, а згодом до професійної деформації особистості. І навпаки, робота за покликанням стає не тільки матеріальним, але й духовним джерелом існування,

що зміцнює психічне здоров'я, сприяє подоланню критичних ситуацій в особистому житті. Цю інформацію необхідно враховувати при виборі майбутньої спеціальності, тому є доцільним проводити дослідження в центрі профорієнтації, де фахівці зможуть своєчасно надати науково-обґрунтовані рекомендації з питань вибору професії випускникам загальноосвітніх навчальних закладів [7].

У системі психогігієнічних заходів з підтримки високої працездатності і попередження втоми велике значення має впровадження науково-обґрунтованих режимів праці і відпочинку – розпорядку навчальної чи трудової діяльності, за якої висока продуктивність праці поєднується зі стійкою працездатністю. Для цього, з позиції Я. Мархоцького, під час організації праці та способу життя студентам необхідно дотримуватися принципів і умов оптимізації життєдіяльності організму з метою досягнення високого рівня працездатності, основними стимулами якої під час проведення самостійних занять є: впрацювання, навчання і відпочинок, чергування різних видів розумової праці, ритмічність, техніка інтелектуальної діяльності.

1. Впрацювання. У ході самостійних занять необхідно починати навчання з повторення попереднього матеріалу, а до складних тем переходити через 45-60 хвилин. Найбільш висока продуктивність праці відмічається на 2-3 годині роботи.

2. Навчання і відпочинок. Робота без перерви протягом 2-3 годин є шкідливою, тому потрібні короткотривалі проміжки у вигляді спеціальних фізкультурних пауз і хвилинок, прогулянок, які є чудовими стимуляторами інтелектуальної діяльності.

3. Чергування різних видів розумової діяльності. З метою підвищення працездатності велике значення має різноманітність занять, періодична зміна навчального матеріалу, що вивчається.

4. Ритмічність. Суворі ритмічність створює найбільш сприятливі умови для забезпечення процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, урівноважує діяльність центральної нервової системи.

5. Техніка розумової роботи. Вона передбачає записування вивченого матеріалу, оскільки запис сприяє удосконаленню культури мовлення, підвищенню якості процесу читання навчального матеріалу, засвоєнню і запам'ятовуванню прочитаного. Записування навчального матеріалу передбачає таку мету: покращити та полегшити засвоєння нових знань, зберегти інформацію і основні думки для майбутньої навчальної роботи, вивільнити пам'ять від напруження.

Правила запису можуть бути наступними: записувати думки своїми словами; записуючи матеріал, необхідно виділяти назви, визначення, факти, цифри і т.д.; залишати поля для уточнень, позначень, цифр; читати повільно і конспектувати [4].

З метою підвищення ефективності навчання у ході самостійної роботи, підвищення працездатності студентів за найменшої втоми, С. Резник, А. Соколова пропонують наступну низку порад:

- щоб виконати увесь обсяг запланованої самостійної роботи, необхідно займатися 3-5 годин щоденно;

- починати самостійну підготовку потрібно з перших днів семестру, оскільки наздогнати пропущене буде важко;

- дотримуватися ритму у роботі, тобто проводити щоденні самостійні заняття в один і той самий час з перервами для відпочинку. Якщо налагоджено порядок у роботі, правильно встановлено її ритмічність, тоді студент зможе щоденно самостійно працювати, не знижуючи продуктивності праці і не перевантажуючи себе. Для цього треба правильно організувати свої заняття: 50 хвилин робота – 5-10 хвилин перерва; після 3 годин роботи – перерва 20-25 хвилин. За інших умов втома зростає і провокує розлади уваги;

- готуватися до іспиту потрібно на основі чіткого плану з послідовним переходом від теми до теми, від розділу до розділу і т.д., оскільки головним завданням такої підготовки є систематизація знань навчального матеріалу, його творче осмислення [9].

Ефективно працювати – це означає навчитися значно менше витратити часу на запам'ятовування та розуміння нової інформації. З цією метою дослідники Є. Жариков, Є. Крушельницький подають свої рекомендації для покращення розумової праці та попередження втоми студентів. Серед них такі:

1. **Думайте.** Запам'ятовуйте матеріал тільки попередньо його зрозумівши, а не механічно.

2. **Цікавтесь.** Цікавим є те, що приносить реальну користь. Перед тим, як запам'ятати, оцініть, що дає отримана інформація.

3. **«Вчіть слона частинами».** Робочий обсяг матеріалу для запам'ятовування не повинен бути занадто великим, у протилежному випадку Ви втратите набагато більше часу, ніж при посильній ритмічній роботі.

4. **Будьте налаштовані на позитив.** Для праці потрібен настрій, налаштування, готовність.

5. **Не топчіть сліди.** Кращий спосіб забути тільки-но вивчене – намагатися відразу ж запам'ятати щось дуже схоже. Ніколи не вчіть після алгебри геометрію чи фізику!

6. **Учіть від А до Я.** Інформація повинна сприйматися як завершена цілісність, а не окремі, розрізнені частини.

7. **Хвилюйтесь.** Найбільш детально, міцно запам'ятовується те, що пов'язано з емоціями: радістю, горем, цікавістю, гнівом і т.д.

8. **Повторюйте перед сном.** У сні відбувається закріплення залишків пам'яті.

9. **Залучайте всі органи чуття.** Відомо, що рівень запам'ятовування і засвоєння матеріалу підвищується, якщо його сприймати очима (читати), вухами (слухати) і органами артикуляції (промовляти) одночасно. При цьому можливо і ходити для того, щоб активізувати руховий аналізатор.

Як зазначають Є. Жариков, Є. Крушельницький, закони інтелекту більш складніші, вони не програмуються так швидко, як закономірності пам'яті. Однак відомо, що людина з середніми інтелектуальними здібностями здатна досягти високих результатів у навчанні за дотримання певних правил самоорганізації:

1. **Поставте, визначте мету.** Якщо Ви не знаєте, куди йдете, Ви ніколи не дізнаєтеся, дійшли Ви чи ні.

2. **Складіть план.** Не намагайтеся втиснути в нього все, що не зробили ще на початку року. Випишіть на аркуш паперу 2-3 найважливіших справи на тиждень, рік, і нехай вони будуть у Вас перед очима.

3. **Визначте терміни.** Це випробуваний спосіб від розмов перейти до справи.

4. **Придумайте собі стимулювання.** Воно допомагає здійснити те, що дуже не хочеться.

5. **Скажіть собі «ні».** Вмійте відмовитися від бажань, котрі заважають справі.

6. **А тепер скажіть собі «Пора».** Обдумавши ситуацію, не затягуйте час.

7. **Почніть з головного.** Визначте послідовність справ.

8. **Використовуйте час повністю.** Не розтрачайте його в пусту [2].

Наступною важливою обставиною, врахування якої допомагає досягти високої працездатності і ефективності розумової праці, є ритмічний характер поточних в організмі фізіологічних процесів, що здійснює безперечний вплив на ЦНС. З урахуванням особливостей індивідуальної ритміки, студенту необхідно так розподіляти навчальне навантаження, щоб вирішення найбільш складних завдань припадало на періоди найвищої працездатності. Етапи зниження працездатності слід використовувати для виконання менш складної роботи. Такий розподіл можливий тільки в тому випадку, коли студент планує свою життєдіяльність [1].

Тож в залежності від часу доби організм людини по різному реагує на той чи інший вплив. Найбільш фізично «слабкими» більшість людей виявляється о 2-5 год., 12-14 год., а найбільш «сильними» о 8-12 год. та о 14-17 год. У відповідності до цього студентам необхідно будувати свій графік навантажень.

Хронотип людини доволі індивідуальний, однак певні закономірності все ж такі існують. В залежності від переважної активності людини в ранкові, денні та вечірні години, виділяють три хронотипи, умовно названі відповідно «жайворонками», «голубами» та «совами». Дослідники вважають, що генетично всі люди повинні бути «жайворонками», а «сови» – це результат зовнішніх впливів, між тим хронотипи не обумовлені біологічними чи соціальними чинниками. Незалежно від того, до якого типу відноситься індивід – до «жайворонка», «сови» чи «голуба» (аритміка), індивід як цілісна система може характеризуватись певною низкою частотно-амплітудних ознак, особливістю котрих є ритмічна діяльність.

Циклічність працездатності виступає одним із самих надійних і показових критеріїв стану здоров'я, оскільки в її забезпеченні беруть участь найважливіші фізіологічні системи організму. Вченими виявлено два піки працездатності, за яких відмічається не тільки висока фізична активність, але і можливість оптимально концентрувати увагу, стрімко приймати рішення, формувати думки і речення, швидко вилучати з пам'яті потрібну інформацію (о 10-12 і 16-18 год.) і два спадання працездатності – о 13-14 год. та о 2-4 год. Крім двох найбільш виразних зростань і спадань працездатності ймовірно виділити менш чіткі ритмічні коливання (підвищення працездатності о 5, 12, 16, 20, 24 год. і зниження о 2, 9, 14, 18, 22 год.). Чергування високого і низького фізіологічного тону організму мало залежить від пори року і географічної широти місця проживання людини. Саме в період найменшої працездатності різко зростає вірогідність

погіршення стану здоров'я, даються ознаки початкові прояви хвороб (о 2-3, 9-10, 14-15, 18-19, 22-23 год.).

Працездатність коливається не тільки упродовж доби, але і протягом всього тижня. Встановлено, що в понеділок фізична і розумова працездатність людини є мінімальною, свого максимуму вона досягає в середу та четвер, однак в п'ятницю життєдіяльність починає знижуватися, в результаті чого у людини накопичується втома.

Визначення «жайворонків», «сов» та «голубів» за їх реакцією на зовнішні впливи (методом психологічного спостереження) проводять за наступним тестом:

1. Чи важко Вам вставати рано вранці?
 - а) так, майже завжди; б) інколи; в) рідко; г) дуже рідко.
2. В які години Ви переважно лягаєте спати?
 - а) після першої години ночі; б) від половини дванадцятої до першої години ночі; в) від десятої до половини дванадцятої; г) до десятої години.
3. Який сніданок Ви споживаєте в першу годину після сну?
 - а) солідний; б) багатий, але не дуже калорійний; в) достатньо одного вареного яйця або бутерброд; г) досить чашки чаю або кави.
4. В який час Ви відчуваєте найбільшу роздратованість?:
 - а) в першій половині дня; б) в другій половині дня.
5. Від чого Ви могли б легко відмовитись?
 - а) від ранкового чаю або кави; б) від вечірнього чаю.
6. Чи легко Ви під час канікул порушуєте звички, пов'язані із прийняттям їжі?
 - а) дуже легко; б) досить легко; в) важко; г) звичок не міняю.
7. Зранку вас чекають важливі справи. На скільки раніше Ви ляжете ввечері спати?
 - а) більш як на дві години; б) на годину-дві; в) менш ніж на годину; г) як звичайно.

8. Як точно Ви можете оцінювати без годинника відрізок часу, який дорівнює 1 хвилині? (Попросіть кого-небудь допомогти Вам у цій перевірці);

- а) відрізок вийшов менше хвилини; б) відрізок вийшов більше хвилини.

Оцінку реактивності організму згідно даного методу тестування проводять, користуючись такими результатами:

- від 0 до 7 балів - Ви «жайворонок»;
- від 8 до 13 балів - Ви «голуб» («аритмік»);
- від 14 до 20 балів - Ви «сова» [5].

Велике значення для попередження втоми студента має емоційний фактор, адже відомо, що за доброго настрою будь-яка діяльність вдається; праця, виконана з інтересом, менше втомлює людину. Доброзичливе емоційне налаштування, зацікавленість у навчанні, роботі, заохочення за учбові досягнення – могутні чинники підвищення працездатності. Тому позитивний емоційний вплив – вдячність, натхнення, добре слово повинно використовуватися у всіх видах навчальної діяльності. Це допомагає студенту долати труднощі, сприяє покращенню роботи серця, легень, мозку, мобілізує резервні сили організму. Негативні емоції – страх, відчай, недовіра, тривога – навпаки, знижують

працездатність, викликають втому, сповільнюють роботу мозку. Тож виховання ствердних емоцій веде до гармонійного розвитку особистості молодшої людини.

Успішне попередження негативних наслідків психоемоційної напруги навчально-виховного процесу залежить від правильної організації дозвілля як під час перерв, так і у вільний час. Так, активний відпочинок викликає «м'язову радість» (І. Павлов), емоційне піднесення і задоволення інтелектуальних, духовних потреб. В основі фізіологічного механізму активного відпочинку лежать індукційні взаємовідношення між нервовими центрами, феномен І. Сеченова «погашення джерела негативних емоцій».

Сучасні наукові дослідження з фізіології спорту показують, що найкращі умови для відновлення працездатності створюються при переключенні роботи на інші види діяльності, які потребують активності систем, котрі не беруть участі в формуванні втоми. При розумовій втомі такою ідеальною діяльністю є саме рухова активність, у процесі якої потужна імпульсація від рецепторів опорно-рухового апарату сприяє появі швидкого позитивного результату.

Фізична активність підвищує емоційний стан людини, створюючи умови для гарного настрою, котрий сам по собі виступає сприятливим фактором для формування високопродуктивної розумової діяльності.

Підбір допустимих засобів м'язової діяльності, котрі ймовірно використовувати з метою активного відпочинку, визначається видом розумових дій та відповідними на цей момент завданнями. Так, під час фізкультпауз, що виконуються через 2-2,5 години після початку занять і в другій половині дня протягом 5-7 хвилин, можуть бути запроваджені самі прості гімнастичні вправи. Окрім зазначених ефектів, такі засоби здатні вирішувати низку інших задач, пов'язаних із компенсацією недоліків тривалої сидячої пози, напруження зорового аналізатора, психоемоційного стану, утруднення мозкового кровообігу.

Проведення фізкультхвилинок, що виконуються погодинно протягом 2-3 хвилин, сприяють зняттю поступової втоми за рахунок впливу на втомлені частини тіла (шию, спину, очі) та через активізацію вентиляції в нижніх відділах легень.

Трохи пізніше (до обіду) бажано виконати декілька енергійних вправ силового чи швидко-силового характеру протягом 5-7 хвилин, а після прийому їжі – спокійно походити.

Для попередження втоми поза навчальним процесом заслуговує на увагу проведення ранкової гімнастики і рухової активності молоді. Для студентів у руховому режимі обов'язковими мають бути вправи для тренування судин головного мозку, оскільки від їх еластичності і прохідності залежить кровообіг мозку. При напруженій розумовій діяльності недостатня еластичність цих судин відносно швидко викликає їх спазм, що призводить до зниження працездатності, появи втоми [12].

Варіанти методики використання комплексів фізичних вправ, спрямовані на профілактику втомлюваності студентів у процесі і після закінчення навчальних занять, пропонують у своїх дослідженнях В.Петренко, І.Петренко. Такий підбір вправ передбачає:

1. Виконання комплексу фізичних вправ у формі мікропауз через кожні 30-60 хвилин заняття. Це перш за все позотонічні вправи. Вони виконуються в положенні сидячи: колові рухи головою, вправи для кистей та пальців рук протягом кожного академічного часу роботи (1-2 вправи). Кількість повторень 2-4 рази. Темп виконання вправ середній або швидкий. Дихання повільне і глибоке.

2. Виконання комплексів фізичних вправ у формі фізкультурної паузи після кожної академічної пари (5-7 хв. 7-9 вправ). Фізичні вправи виконуються в положенні стоячи. Кількість повторень вправ 4-6 раз. Інтервал відпочинку між вправами 10-15 секунд. Дихання довільне. Відсоткове співвідношення фізичних вправ у формі паузи має становити: зорово-рухові вправи – 30%, загально-розвивальні вправи – 45%, вправи на потягування з наступним розслабленням основних м'язових груп – 25%.

3. Виконання відновлювально-профілактичних комплексів фізичних вправ у формі заняття, яке проводиться після чотирьох годин навчальної роботи (двох академічних пар). Такі вправи спрямовані на попередження загальної втоми, відновлення дефіциту рухової активності, корекцію постави, покращення психоемоційного стану студентів після навчання. Співвідношення вправ у формі заняття має бути таким: вправи з ходьби і бігу – 20%, загально-розвивальні – 40%, коригувальні – 10%, гімнастика для рук і пальців рук – 10%, релаксаційні вправи – 20% [8].

Сприятливий вплив на втомлених навчанням студентів мають вправи циклічного характеру помірної інтенсивності (при ЧСС 120-140 уд/хв). Цей ефект стане вищим тоді, коли значна кількість м'язових груп буде задіяна в активну діяльність. Так, наприклад, після іспиту, щоб прискорити відновні процеси в організмі, зняти нервову напругу, корисно виконати помірні циклічні вправи.

Тому спрямованість занять фізичною культурою і спортом в екзаменаційний період для студентства має носити профілактичний характер.

Стан психічної напруги, тривоги, розумової втоми, що спостерігається у студентів під час сесії, ймовірно знизити за допомогою дихальних вправ.

Дихальні вправи. Вони передбачають виконання повного червонного дихання: спочатку при розслаблених і злегка опущених плечах здійснюється вдих через ніс; повітрям наповнюються нижні частини легень, живіт при цьому вип'ячується. Потім на вдиху поступово підіймаються грудна клітка, плечі. Повний видих виконується в тій самій послідовності: повільно втягується живіт, опускається грудна клітка, плечі, ключиці.

Друга вправа вміщує повне дихання, яке здійснюється у певному ритмі при ходьбі: повний вдих на 4, 6 або 8 кроків, потім виконується затримка дихання, що відповідає половині кількості кроків, зроблених під час вдиху. Повний вдих реалізується протягом аналогічної кількості кроків (4, 6, 8). Кількість повторів визначається самопочуттям студента.

Третя вправа відрізняється від другої тільки умовами проведення вдиху – поштовхами через щільно зімкнуті губи. Позитивна дія дихальних вправ зростає в міру вправності людини.

Структура організації навчального процесу у ВНЗ справляє вплив на організм студента, змінюючи його функціональний стан і визначаючи

працездатність. Ця обставина повинна враховуватися у ході проведення навчальних занять з фізичного виховання, котрі також сприяють попередженню втоми, покращенню рівня працездатності молоді.

За результатами досліджень учених встановлено, що для успішного виховання основних фізичних якостей студентів необхідно опиратися на закономірну періодику працездатності у навчальному році. Згідно цьому у першій половині кожного семестру на навчальних заняттях доцільно застосовувати фізичні вправи з переважною спрямованістю (до 75%) на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей і швидкісної стійкості з інтенсивністю ЧСС 120-180 уд/хв; у другій половині кожного семестру з переваженням (до 75%) спрямованості на розвиток сили, загальної і силової витривалості з інтенсивністю ЧСС до 120-150 уд/хв. Перша частина семестру співпадає з більш високим функціональним станом організму, друга – з його відносним зниженням. Заняття, побудовані на основі такого використання засобів фізичної підготовки, забезпечують стимулюючий вплив на розумову діяльність студентів, покращують самопочуття, запобігають проявам втомлюваності [12].

Одним із найбільш важливих елементів гігієни розумової праці є раціональне харчування. Воно повинно відповідати загальним гігієнічним принципам з урахуванням особливостей обмінних процесів при розумовій праці. Тому головну увагу потрібно приділяти забезпеченню якісної повноцінності харчування, що зводиться до необхідності компенсувати енергетичні затрати організму і наявності в раціоні всіх необхідних харчових речовин. Енергетичні затрати при розумовій праці невеликі. Тому головну увагу потрібно приділяти забезпеченню якісної повноцінності харчування. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у раціоні студента повинно бути 1:1:4, а в процесах до загальної калорійності раціону білки повинні складати відповідно 13-15%, жири – 30-40%. У прийомах їжі раціон повинен розподілятися таким чином: перший сніданок 20-30%, другий сніданок – 10-15%, обід – 30-40%, вечеря – 15-20% добової калорійності.

При розумовій праці відбувається інтенсивний обмін нуклеїнових кислот (вони складають 45% маси всіх органічних речовин ядер нервових клітин). Тому в раціон харчування повинні входити продукти, що містять оротову, фолієву кислоти, інозит, які беруть участь у синтезі нуклеїнових кислот (м'ясні продукти, зелень). У забезпеченні нормального функціонування центральної нервової системи велика роль належить незамінним амінокислотам – метіоніну, лізину, триптофану, а також глютаміновій кислоті, що необхідні для обеззараження аміаку в мозковій тканині. Ефективність участі перерахованих кислот в обмінних процесах значно збільшується при наявності в раціоні достатньої кількості вітамінів групи В. Деякі дослідники пропонують добавляти в раціон харчування амінокисотно-вітамінну суміш, у яку входять (у звичайних дозах) глютамінова кислота, метіонін, тіамін, рибофлавін, піридоксин, амід нікотинової кислоти, пантотенат кальцію, пантегамат кальцію, оротова кислота, інозит. Раціон повинен містити фосфор, оскільки він активно бере участь в обмінних процесах у мітохондріях нервових клітин (100 гр. мозкової речовини кожної хвилини вживає приблизно 20 мг фосфору). Необхідно дотримуватися помірності у вживанні

тонізуючих напоїв, чаю і кави, виключати міцні чаї і каву з вечірнього прийому їжі.

Для поліпшення пам'яті вчені рекомендують вживати:

1. Моркву, що полегшує заучування напам'ять, стимулює обмін речовин у мозку. Перед зубрінням варто з'їдати тарілку тертої моркви.

2. Ананас – улюблений фрукт театральних і музичних зірок. Щоб утримати в пам'яті велику частину тексту, потрібно багато вітаміну С, що міститься в шипшині, петрушці, лимонах, ананасах, смородині. Для покращення запам'ятовування досить випити на день склянку ананасового соку, до того ж ці продукти малокалорійні.

3. Авокадо – джерело енергії для короткочасної пам'яті. Діє завдяки високому вмісту жирних кислот. Добова доза – половина плоду.

Для кращої концентрації уваги корисні:

1. Креветки – делікатес, що постачає головний мозок важливими жирними кислотами, що не дають послабитись увазі. Добова доза – 100 грамів. Солити креветки слід тільки після їх кулінарної обробки.

2. Цибуля ріпчаста, яка допомагає при розумовій і психічній втомі, сприяє розрідженню крові й поліпшує постачання мозку киснем. Уживати як мінімум половину цибулини.

3. Горіхи потрібні при розумовому «марафоні» (доповіді, конференції, симпозіумі, концерті) чи тривалій поїздки за кермом. Горіхи зміцнюють нервову систему, стимулюють діяльність мозку.

Для творчого «осаяння» доцільно щодня вживати:

1. Інжир, що містить речовину, яка за своїм хімічним складом близька до аспірину, та ефірну олію, що розріджує кров, краще постачає мозок киснем.

2. Кмин, ефірні олії якого стимулюють усю нервову систему. Хто потребує поліпшення творчої активності мозку, повинен пити кминний чай з розрахунку дві чайні ложки подрібненого насіння на склянку окропу.

Творчу активність мозку поліпшують:

1. Капуста, яка знімає нервозність, знижує активність щитовидної залози. Для зняття напруги варто їсти салат із капусти.

2. Лимон освіжає мислення, полегшує сприйняття інформації завдяки великому вмістові вітаміну С. Перед складним заняттям корисно випити склянку лимонного соку.

3. Чорниці поліпшують кровопостачання мозку. Найкращий ефект дають свіжі ягоди.

Творчу активність головного мозку також підвищує сік деревоподібного алое, березовий сік, кава із жолудів, чай із центурії, настій радіоли, маточне молочко, бруньки сосни, ягоди колючого терну [3].

Тож фізіологічно обґрунтований режим праці і відпочинку, умови під час навчання, раціональне харчування, фізкультура і спорт – важливі елементи гігієни розумової праці, попередження втоми, дотримання яких є необхідним для збереження здоров'я і високої працездатності.

Отже, втома – це нормальний і необхідний стан, що виникає у ході трудової діяльності. Російський фізіолог М. Введенський наголошував, що швидка втома

від праці пов'язана, насамперед, з нераціональною її організацією. Як стверджував учений, фізіологічною основою продуктивної розумової праці є наступні гігієнічні умови: поступове входження в працю, її ритмічність, дотримання послідовності та систематичності у трудовій діяльності, правильне чергування праці та відпочинку, щоденне тренування, що сприяє формуванню умінь і навичок попереджувати прояви втоми.

У сучасній валеологічній науці відомі системи принципів, правил і способів наукової організації праці студентства як соціальної групи. Вони передбачають раціональний розподіл фізичних і розумових сил за видами діяльності; наукове обґрунтування співвіднесення трудової діяльності і відпочинку; цілеспрямовану побудову режиму дня; розумне використання бюджету часу, особливо навчального; дотримання гігієнічних норм і правил; організацію самоконтролю за діяльністю і самовихованням; виконання вимог наукової організації побуту; оволодіння основами культури спілкування та ін. Складовою частиною системи є вимоги до обов'язкового відновлення сил засобами фізичної культури і спорту.

Здійснене дослідження не вичерпує актуальності інших аспектів розглянутої проблематики. Напрями подальших досліджень будуть спрямовані на розробку комплексної програми з попередження втоми, перевтоми у студентській молоді під час навчання.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н.Вайнер. – 6-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2008. – 416 с.
2. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе: Кн. для учащихся / Е. Жариков, Е. Крушельницкий. – М.: Просвещение, 1991. – 224 с.
3. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2006. – 380 с.
4. Мархоцкий Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л.Мархоцкий. – Мн.: Выш. шк., 2006. – 286 с.
5. Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під редакцією П.Д.Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, 2000. – 408 с.
6. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії: навч. посіб. / Г.М.Мешко. – К.: Академвидав, 2010. – 210 с. (Серія «Альма-матер»).
7. Овчинников Б.В., Костюк Г.П., Дьяконов И.Ф. Технологии сохранения и укрепления здоровья: учебное пособие / Б.В.Овчинников, Г.П.Костюк, И.Ф.Дьяконов. – СПб: Спец. Лит, 2010. – 302 с.
8. Петренко В.І., Петренко І.І. Вивчення способів профілактики втоми у студентів технічного ВНЗ / Житомирський державний технологічний університет. Секція: Фізична культура і професійний спорт / 1. Фізична культура і спорт: проблеми, дослідження, пропозиції // http://www.rusnauka.com/4_SND_2012/Sport/1_98476.doc.htm
9. Резник С.Д., Сочилова А.А. Основы личной конкурентноспособности: учеб. пособие / Под общ. ред. проф. С.Д. Резника. – 2-е изд., перер. и доп. – М: ИНФРА-М, 2010. – 280 с.

10. Соловьев Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, система): учебное пособие / Г.М.Соловьев, Н.И.Соловьева. – М.: Илекса, 2009. – 432 с.

11. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л.В.Нефедовская / Под. ред. проф. В.Ю.Альбицкого. – М.: Литтерра, 2007. – 192 с.

12. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.

СПРИЙНЯТТЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЮ МОЛОДДЮ

Є.В. ГОРАШ, П.М. ОСТАФІЙЧУК

*Буковинський державний фінансово-економічний університет,
Чернівці, Україна*

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) включає в себе такі основні чинники, як здоровий сон, систематичні заняття спортом, раціональне харчування (згідно харчової піраміди), загартовування та духовне самовдосконалення та саморозвиток [1, 4]. Більшість молодих людей виконують один або два чинники і вважають, що ведуть здоровий спосіб життя.

Актуальність цієї проблеми дуже висока. Кількість молодих людей, які зловживають алкоголем, приймають наркотики, палять цигарки невпинно зростає. До того ж розвиток комп'ютерних технологій зумовлює гіподинамію сучасної молоді [2]. Багато юнаків та дівчат, які в теперішній час займаються в тренажерних залах просто йдуть в такт моді, не дотримуючись режиму відпочинку і харчування, забуваючи про суспільні обов'язки та духовний розвиток [3].

Анонімне анкетування проведене серед студентів I курсу фінансово-економічного факультету (4 академічні групи) різного типу спортивної підготовки. Анкети містили перелік чинників ЗСЖ.

Встановлено, що 10 % опитуваних студентів виконують всі чинники здорового способу життя, 20 % виконують їх на половину, 65% тільки займаються спортом, 15 % взагалі не задумуються над цим питанням.

Висновки та перспективи використання. Отже, щоб дійсно вважати себе учасником ЗСЖ, потрібно задати собі питання: «Чи я хочу?», «Чи я можу?», «Чи мені це потрібно?». Проблема потребує розробки адекватної програми правильного сприйняття ЗСЖ сучасною молоддю.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни / Шухатович В.Р. / Энциклопедия социологии. – Мн.: Книжный Дом, 2003. – 476 с.

2. Формирование здорового образа жизни молодежи / Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. [и др.]. – М.: Медицина, 1988. – 342 с.