

ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ І НАВЧАННЯ

УДК 796.071

Г.П. Грибан
Ф.Г. Опанасюк

ВПЛИВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА МЕТОДИ І ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В статті піднімаються проблеми фізичного виховання молоді, пов'язані з низьким рівнем фізичного розвитку і підготовленості, несприятливим впливом зовнішнього середовища, наводиться ряд рекомендацій щодо організації і проведення занять з учнями та студентами, які мають відхилення в стані здоров'я або знаходяться в зоні радіологічного контролю.

На сучасному етапі розвитку молоді суверенної держави - України та відродження її національної освіти важливе завдання стоїть перед викладацьким складом шкіл та вузів: зробити процес навчання творчим і розвиваючим, забезпечити всебічну висококваліфіковану підготовку учнівської та студентської молоді до трудової діяльності, а також зберегти і зміцнити її фізичне і психічне здоров'я.

В системі навчання і виховання молоді важливе місце посідають засоби, методи і форми фізичної культури і спорту, які служать не тільки зміцненню здоров'я, а й підвищенню працездатності, поліпшенню професійно-прикладної фізичної підготовки, профілактиці багатьох фізичних вад і захворювань.

Важливе місце в процесі занять фізичною культурою і спортом в нинішніх умовах повинні займати також екологічна освіта та виховання, які є не лише одним із засобів охорони природних ресурсів, але і являють собою систему знань про негативний і позитивний вплив екологічних факторів на здоров'я людини.

Наші багаторічні спостереження показали, що на сучасному етапі відродження національної освіти цьому питанню приділяється дуже мало уваги. Нині в Україні скоротилась народжуваність дітей, зросла кількість вроджених і набутих аномалій. Так проведений нами науковий аналіз медичного обстеження дітей шкільного віку в Червоноармійському районі Житомирської області впродовж дванадцяти останніх років показав, що значно зростає захворюваність дітей: якщо в 1986 році в районі було виявлено 41,2 % хворих дітей, то 1988 році, відповідно, 42,3 %; 1990 році - 52,3 %; 1994 році - 64,1%; 1996 році - 52,3 %; 1997 році - 58,6 %. Особливе місце серед прогресуючих захворювань займає гіперплазія щитовидної залози, а саме: в 1987 році було виявлено 2,1 % хворих дітей; 1989 році - 3,6 %; 1991 році - 12,7 %; 1995 році - 18,4 %; 1997 році - 16,7 %.

Збільшення розмірів щитовидної залози на ранній стадії веде до збільшення виділення гормонів і посилення обміну речовин. Хронічний стан гіперплазії веде до переродження залози і зниження її функції. Внаслідок цього відбувається кисневе голодування (гіпоксія), адинамія, переродження м'язової тканини і внутрішніх органів, порушення фізичного та розумового розвитку, зокрема погіршується самопочуття, працездатність, з'являється розумова і фізична втома (С.І.Савчук, Т.І.Суворова, 1994).

Згідно із статистичними даними, з кожним роком спостерігається зменшення чисельності юнаків, придатних до строївої служби. Іонізуюча радіація значно знижує рівень працездатності нервової, ендокринної, імунної та інших системи організму. Це призводить до зменшення показників латентного періоду простої рухової реакції, підвищення втомлюваності, зниження фізичної активності, що зумовлює збільшення кількості незадовільних оцінок. Молодь, що проживає на радіаційно забруднених територіях і зазнає постійного впливу іонізуючого випромінювання, має суттєві відмінності в стані здоров'я і рівні спеціальної фізичної підготовленості (О.Т.Мазарчук, 1994р.).

Це свідчить про те, що організація навчально-виховного процесу учнівської та студентської молоді, яка проживає в умовах негативного екологічного середовища потребує особливої уваги щодо організації системи фізичного виховання. Причиною є відсутність що в багатьох навчальних закладах

і школах належна матеріальна база для проведення рекреаційно-оздоровчих і профілактичних занять фізичними вправами; не скрізь проводиться належний медичний огляд, контроль як за станом здоров'я молоді, так і за навколишнім середовищем; відбувається скорочення годин, відведених на фізичне виховання та спортивно-масову роботу; не ведеться систематичний контроль за фізичним розвитком, розумовою і фізичною працездатністю.

На сьогоднішній день відсутні науково-обґрунтовані рекомендації щодо фізичних навантажень в умовах забрудненого навколишнього середовища, особливо іонізуючого випромінювання. При формуванні навчальних планів з фізичного виховання в районах, які постраждали від аварії на ЧАЕС, а також в районах, які забруднені за рядом інших показників (наявність важких металів, нітратів, пестицидів, домішок хімічних і біологічно активних речовин у воді, повітрі та продуктах харчування) слід враховувати екологічний стан того чи іншого регіону і відповідно до санітарно-гігієнічних і екологічних вимог планувати процес фізичного виховання та спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи.

Заходи, які сьогодні тимчасово організовані і проводяться для дітей із забруднених регіонів в екологічно чистих зонах та організація посиленого їх харчування, дають свої позитивні результати, але не вирішують усіх проблем охорони та збереження здоров'я.

Фізичний стан молоді залежить від багатьох факторів, як природних (спадковість, кліматичні умови), так і соціально-обумовлених (умови життя, виробнича та навчальна діяльність). Слід також відмітити, що найбільш вразлива до різних видів зовнішнього впливу учнівська та студентська молодь, яка зазнає великого навантаження не лише зовнішнього середовища, але й процесів внутрішньої морфо-функціональної перебудови організму, великого розумового і психічного навантаження, гіподинамії, незадовільних побутових умов, а також неповноцінного харчування. Всі ці фактори негативно впливають на фізичний розвиток і фізичну підготовленість молоді.

Так, перевірка фізичного розвитку і фізичної підготовленості абітурієнтів Державної агроєкологічної академії України протягом шести років показала, що майже 50 % їх не може виконати на "задовільно" фізичні випробування (тести). Багато з них мають значні фізичні вади, захворювання, віднесені до спеціальної медичної групи чи взагалі звільнені від фізичних навантажень (табл. 1).

Таблиця 1

Показники медичного обстеження абітурієнтів Державної агроєкологічної академії України

Рік обстеження	Кількість обстежених	Віднесено до медичних груп							
		Основна		Підготовча		Спеціальна		Звільнені	
		Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
1992	896	620	69,2	183	20,5	88	9,8	5	0,5
1993	999	720	72,1	189	18,9	82	8,2	8	0,8
1994	516	379	73,4	88	17,1	45	8,7	4	0,8
1995	491	349	71,1	96	19,6	40	8,1	6	1,2
1996	817	599	73,3	118	14,4	93	11,4	7	0,9
1997	754	573	76,0	98	13,0	78	10,3	5	0,7

Досить важливою проблемою фізичного виховання є вивчення ставлення молоді до свого здоров'я. В зв'язку з цим нами було проведено анкетування, в якому взяло участь понад 520 студентів Державної агроєкологічної академії України. Мета анкетування полягала в тому, щоб визначити найбільш пріоритетні життєві цінності студентської молоді і врахувати їх у навчально-виховному процесі та професійному становленні. Отримані дані свідчать про те, що найбільш важливою цінністю життя для молоді є здоров'я (табл. 2).

Таблиця 2

Значимість життєвих цінностей студентів Державної агроєкологічної академії України

Життєві цінності	Студенти молодших курсів	Студенти старших курсів
Здоров'я	1	1
Сім'я	2	2
Професійний рівень	3	4
Матеріальні цінності	4	5
Авторитет	5	3
Духовне життя	6	6
Кар'єра	7	7

Але опитування показало, що студенти не зовсім вірно розуміють поняття “здоров’я”.

Категорію “здоров’я” необхідно розглядати не як самоціль, а як засіб повноцінної життєдіяльності людини, її здібностей, працездатності і соціальної активності. Тому молодь повинна знати, що здоров’я - це не тільки відсутність фізичних вад і хвороб, а й стан повноцінного психофізичного і соціального благополуччя. Кількісним вираженням рівня здоров’я як показника стійкості організму до негативних впливів навколишнього середовища, що викликають патологію, є резерви гомеостазу. Особливо великим є значення рівня енергетичних резервів в момент дії патогенного фактора. Чим менший рівень резервних можливостей організму, тим значніше та швидше він піддається впливу негативних факторів. Резервні можливості організму можна підвищити за рахунок м’язової діяльності, а саме цілеспрямованої системи фізичних вправ.

З цією метою для учнівської та студентської молоді, яка має фізичні вади, захворювання, низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, а також знаходиться в зоні негативного екологічного впливу, ми рекомендуємо:

- планувати і проводити заняття фізичними вправами так, щоб піднімати емоційний стан молоді, сформувати в них потяг до занять з фізичного виховання, привити навички здорового способу життя (виконання фіззарядки, дотримання правил загартування, режиму навчання, праці та відпочинку, гігієнічних вимог тощо);

- звернути особливу увагу на освітню роботу, враховуючи вік, інтереси і мотиви, стан забрудненого навколишнього середовища;

- давати навантаження низької інтенсивності (ЧСС не перевищує 130-140 ударів в хвилину), зміст практичних занять повинен бути спрямований на забезпечення високого позитивного емоційного рівня (рухливі і спортивні ігри, вправи на тренажерах, музичний супровід);

- вводити додатково засоби відновлення працездатності центральної нервової системи (доброзичливий і емоційний психологічний клімат навчальних занять);

- подавати навчальний матеріал з врахуванням можливостей матеріальної бази, запитами учнів або студентів, станом їх здоров’я і фізичної підготовленості;

- визначити на основі показників державних тестів з оцінки фізичної підготовленості, показники для кожної групи з врахуванням захворювань, що дасть можливість простежити за динамікою фізичної підготовленості конкретного учня або студента;

- виключити виконання нормативів з фізичної підготовки, які протипоказані стану здоров’я, фізичним вадам і захворюванням;

- застосовувати на навчальних заняттях індивідуальний та диференційний підхід (розподілити учнів або студентів на підгрупи: сильну, середню, слабку);

- добиватись проведення огляду стану здоров’я на початку навчального року, в середині і в кінці, що дасть змогу простежити за станом здоров’я та вносити корективи до робочої програми;

- застосовувати систематично і широко вправи на дихання, розслаблення та розтягування м’язів;

- розвивати потреби спілкування з природою, використовуючи природні фактори для зміцнення здоров’я і підвищення фізичної підготовленості.

Грибан Григорій Петрович – кандидат педагогічних наук, в.о. професора кафедри фізичного виховання Державної агроекологічної академії України.

Наукові інтереси:

- вивчення проблеми фізичного виховання учнівської і студентської молоді.

Опанасюк Федір Григорович – завідувач кафедри фізичного виховання Державної агроекологічної академії України.

Наукові інтереси:

- виховання фізичних якостей у студентів в процесі самостійних занять.