

ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СУО С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ САМОСОЗИДАНИЯ

Э. И. Савко

Белорусский государственный университет, Беларусь, Минск

Статья посвящена восстановлению и укреплению здоровья студенческой молодежи специального учебного отделения с помощью программы «Самосозидания», которая основывается на самосознание, самопознание, самоуправление, и релаксации. Проведен педагогический эксперимент, где выявлено положительное влияние данной программы на организм занимающихся. Применение данной программы позволяет студентам: осознать свою совершенную природу, уважительно относиться к физическому телу, улучшить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что положительно отражается на мотивационном компоненте и физической подготовленности.

Ключевые слова: здоровье, студенческая молодежь, специальное учебное отделение, самосозидание, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, релаксационная гимнастика, педагогический эксперимент.

Актуальность. Внимание к проблеме здоровья молодежи обусловлено необходимостью сохранения генофонда нации. Формирование нового человека, человека создающего свое здоровье, является главной задачей в настоящее время. Совершенствование работы в высших учебных заведениях, не может рассматриваться вне связи со здоровьем обучающихся. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастья любого молодого человека.

Научно доказано, что здоровье человека только на 10-15 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20 % - от генетических факторов, на 20-25 % - от состояния окружающей среды и на 50-55 % - от условий и образа жизни [1; 3; 4; 5].

Ценности физической культуры, в том числе материальные, эстетические, духовные, социальные являются одним из ведущих в укреплении здоровья, поскольку носят ярко выраженный активный характер. Обеспечение единства и гармоничности биологического и социального развития определяет роль физической культуры в формировании здоровья личности с помощью программы самосозидания [2].

В этом отношении большое значение имеет переориентация современной образовательной системы физического воспитания с «утилитарно-двигательного» направления на осознанное формирование мотивации самосозидания здоровья, потребности в освоении специальных знаний, умений и навыков оздоровительных физических упражнений во взаимосвязи с другими средствами оздоровления. Однако в теории и практике физической культуры до настоящего времени этот тезис носит декларативный характер, особенно в системе образовательных учреждений, которые до настоящего времени делают акцент преимущественно на развитие физических качеств и формирование спортивных и прикладных двигательных умений и навыков.

Системный подход к здоровью позволяет считать физическую культуру само образующим фактором здорового образа жизни (ЗОЖ), являющегося фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самосовершенствования, самореализации и самосозидание личности.

На основании системного анализа теоретических концепций, экспериментальных исследований и педагогических экспериментов, проводимых со студенческой молодежью специального учебного отделения (СУО) разработана программа «самосозидания» здоровья.

Задачи исследования: 1) изучить функциональное состояние сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем, применяя программу самосозидания с целью эффективности восстановления здоровья студентов; 2) экспериментально определить уровень подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов СУО. 3. Проанализировать мотивационный ориентир студентов к здоровью с помощью анкетного опроса.

Методика. Для оценки состояния функции дыхания использовались: проба Штанге, проба Генчи, фиксировалась частота дыхания (ЧД) и частота сердечных сокращений (ЧСС). Самой важной особенностью

методики является сочетание физических упражнений с глубоким дыханием, и выполнением заданий с минимальной затратой сил, и наибольшим эффектом для себя - с расслаблением. В данной методике, как ни в какой другой, обращается внимание на тот факт, что физическое развитие определяется не столько тренировкой мышц, сколько тренировкой всех органов и систем организма. Причем, сочетание этих элементов в действительности диктуется физиологическими потребностями, и глубоко учитывает природу человека как самоорганизующуюся систему [3; 4].

ЧСС, ЧД брались за основу, так как они являются наиболее важными и доступными показателями работы сердца и функциональных свойств сердечно-сосудистой системы и работы органов дыхания. Следует отметить, что ЧСС замерялась на каждом занятии. По пульсу в положении сидя (в покое) можно приблизительно оценить состояние работы сердца. Если у мужчин он равен - 50 уд/мин - отлично, реже 65 - хорошо, 65-75 -удовлетворительно, свыше - плохо. У женщин и юношей эти показатели примерно на 5 уд/мин выше [3; 4].

Для снятия напряжения в мышцах, после выполнения каждого упражнения выполнялась частичная, и в конце занятий выполнялась полная релаксация. Это означает частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания. Первая была направлена как средство профилактики переутомления. Вторая предполагала не только мышечное, но и психическое расслабление, восстановление своих жизненных сил на организм.

Эксперимент продолжался в течение шести месяцев. Для проведения поискового эксперимента методом случайной выборки были сформированы мужские и женские экспериментальные (ЭГ) и контрольные (КГ) группы по 10 человек в каждой. Занятия в ЭГ и КГ проводились согласно расписания в течение 2011/2012 учебного года. Студенты КГ посещали традиционные занятия по физической культуре, построенные по учебной программе для вуза. Занятия в ЭГ проводились по предложенной нами методике. На каждом занятии давались упражнения аэробного характера и выполнялись в положении: стоя, сидя и лежа. До начала педагогического эксперимента (ПЭ) и после его окончания студенты проходили тестирование по Государственным тестам и нормативам оценки физической подготовленности студентов Республики Беларусь и анкетирование.

Организация исследования. Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления эффективности программы САМОСОЗИДАНИЯ на здоровье и функциональное состояние организма.

Результаты проведенного педагогического эксперимента приведены в табл.

Частота дыхательной системы, проба Штанге и Генчи с задержкой дыхания дают достаточно объективную характеристику состояния функций внешнего дыхания. Отличия средних значений времени задержки дыхания в ЭГ и КГ до педагогического эксперимента были малозначительны и не достоверны ($P > 0,05$). По окончании педагогического эксперимента позволило выявить прирост показателей по пробам Штанге и Ген-чи у обеих групп. Однако нет достоверных приростов результатов в КГ ($P > 0,05$).

Достоверность различий отмечена у студенток ЭГ в пробе Штанге (21,4 с), по пробе Генчи (13,6 с) это указывает на достоверное улучшение полученных результатов ($P < 0,01$).

Усредненные характеристики ЧСС, пробы Штанге, пробы Генчи и ЧД ($X \pm \sigma$) до и после проведения педагогического эксперимента

| Группы | ЧСС (уд/мин) | | Проба Штанге, с | | Проба Генчи, с | | ЧД, количество вдохов и выдохов за 1 минуту до после | |
|---------|--------------|-------|-----------------|----------|----------------|----------|--|----------|
| | до | после | до | после | до | после | | |
| ЭГ Ж | 88,6 | 75,2 | 28,9±6,3 | 49,5±5,6 | 14,9±5,6 | 28,5±7,6 | 20,0±6,7 | 17,2±4,9 |
| М | 90,0 | 84,7 | 29,0±5,1 | 47,9±7,6 | 20,5±7,6 | 34,3±4,9 | 19,8±7,6 | 17,5±5,0 |
| КГ Ж | 86,8 | 85,1 | 30,5±5,6 | 32,9±5,6 | 14,7±5,6 | 16,2±5,6 | 22,0±5,9 | 21,7±5,1 |
| М | 89,0 | 86,9 | 30,0±5,1 | 37,9±7,6 | 20,5±7,6 | 24,3±4,9 | 21,7±5,9 | 20,1±5,1 |

Примечание. Ж - женщины; М - мужчины.

При обосновании обучения основам самосозидания здоровья мы опирались на положения педагогики, которые предполагают выбор не какого-то одного или нескольких методов обучения, а обоснование методической системы, под которой понимается единство цели, задач и содержания внутренних механизмов.

На практике обучения основам самосозидания здоровья наибольший оздоровительный и обучающий эффект проявляется при сочетании методов познавательной деятельности с практическими методами освоения конкретных приемов познания себя и оздоровления в условиях активизации двигательной деятельности.

В связи с обоснованием методов формирования мотивации самосозидания здоровья студенческой молодежи мы опирались на активно-деятельный подход, предполагающий взаимосвязь деятельности субъекта с потребностями и выделением различных видов человеческой деятельности, к числу которых относится и самосозидающая, реализуемая в процессе проведения занятий.

В результате естественного педагогического эксперимента выделены наиболее эффективные составляющие программы самосозидания здоровья. К ним относятся:

- самоосознание своей совершенной природы;
- самопознание себя в процессе деятельности;
- самоуправление внутренними процессами происходящими в организме;
- саморегуляция сердечно-сосудистой и дыхательной системами;
- самовладение;
- релаксация.

Самой важной особенностью методики является согласование физических упражнений с глубоким дыханием и выполнением заданий с минимальной затратой сил, и наибольшим эффектом для себя с расслаблением. В данной методике, как ни в одной другой, обращается внимание на тот факт, что физическая подготовленность определяется не столько тренировкой мышц, сколько тренировкой всех органов и систем организма. Причем, сочетание этих элементов в действительности диктуется физиологическими потребностями и глубоко учитывает природу человека как самоорганизующейся системы. Для того чтобы снять напряжение мышц, оставшееся после выполнения определенных упражнений, необходимо войти в состояние релаксации. Это означает частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания. Первая была направлена как средство профилактики переутомления. Вторая предполагала не только мышечное, но и психическое расслабление.

При выполнении упражнений соблюдались следующие принципы:

- принцип постепенности повышения и дозирования нагрузки;
- принцип сосредоточения на внутренних ощущениях при выполнении упражнений;
- принцип мышечной радости и наслаждения при выполнении упражнений;
- принцип экономии мышечных усилий.

Результаты исследования показали, что до ПЭ как у студентов ЭГ, так и КГ не наблюдается достоверных различий по всем примененным тестам и мотивационным компонентам ($P > 0,01$). После проведения ПЭ, произошло улучшение результатов только в ЭГ. 35 % как мужчин, так и женщин имели удовлетворительный показатель ЧСС и ЧД. ЧСС в ЭГ в среднем составила у женщин до эксперимента 88,6 уд/мин, после ПЭ 75,2 уд/мин, у мужчин соответственно 90 и 84,7 уд/мин. ЧД у студенток ЭГ до эксперимента составила 20 вдохов и выдохов/мин, у студентов ЧД - 19,8. После ПЭ ЧД у женщин составила 17,2, у мужчин - 17,5 вдохов и выдохов/мин ($P < 0,05$). Напротив, у студенток КГ ЧД возросла на 0,3, у студентов произошло незначительное улучшение на 1,6 вдохов и выдохов/мин.

Результаты анкетного опроса указывают на улучшение здоровья у 20 % студенток и 25 % студентов. Результаты опроса подтверждают, что студенты меньше стали уставать, стали более уважительно относиться к своему физическому телу, научились выполнять задание более экономно и с наибольшим эффектом для себя.

До ПЭ у студентов ЭГ не сформирован мотивационный ориентир о самосозидании здоровья и ЗОЖ у студентов СУО. Однако после ПЭ наблюдается положительная динамика показателей мотивации студентов к самосозиданию здоровья и ЗОЖ (количество студентов со сформированной мотивацией увеличилось в среднем на 25-35 %) ($P < 0,01$).

Когнитивный компонент мотивационного основания активности в области ЗОЖ в определенной мере обеспечивает поведенческий компонент студентов по различным видам деятельности. Однако степень

проявления этой активности у их до проведения педагогического эксперимента находилась не на невысоком уровне: лишь 25 % - мужчин и 5 % женщин принимают холодный или прохладный душ. Около 25 % тех и других моют ноги холодной водой. 25 % мужчин и 5 % женщин обтираются мокрым полотенцем. 10 % мужчин обливаются из ведра холодной водой, из женщин подобным явлением не занимается никто. Однако, после проведения педагогического эксперимента, почти в два раза увеличилось студентов принимающих выше перечисленные процедуры ($P < 0,05$) [2].

Наблюдаются позитивные изменения ценностных ориентации студенческой молодежи их уважительное отношение к своему физическому телу, в пользу ценности здоровья. Во время деятельности происходило познание самого себя, в достаточной степени студенты овладевали самоуправлением и саморегуляцией внутренними процессами их сердечно-сосудистой и дыхательной системами. Научились расслабляться с помощью релаксационной гимнастики.

Отмечается изменение отношения студенческой молодежи к собственному образу жизни и здоровью, которые подвергаются коррекции в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями, а также в связи с выявленными в результате диагностики, самоконтроля проблемами и недостатками в состоянии здоровья, личном поведении, стиле жизни.

Наиболее позитивные изменения происходят в сфере психического компонента здоровья, снизился уровень тревожности. До ПЭ студентки нервничали и раздражались 25 дней в месяц, а мужчины 20 по тем или иным причинам. После ПЭ количество тревожных дней у тех и других сократилось на 10.

Интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ - хорошему у 55 % случаях интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ - хорошему у 55 % случаях ($P < 0,05$).

На основании анализа показателей физической подготовленности можно сделать следующие выводы:

1. Внедрение программы «Самосозидания» в учебный процесс по физической культуре с оздоровительной направленностью и методики преподавания самосозидания в учебный процесс студентов СУО позволило: сформировать у будущих специалистов приоритет ценностей творения своего здоровья и осознать совершенную человеческую природу, повысить личную ответственность студентов за свое здоровье, изменить отношение студентов к образу жизни; существенно повысить уважительное отношение к своему физическому телу и улучшить психофизическое состояние студентов ($P < 0,05$).

2. Произошло улучшение показателей характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ЧСС в ЭГ в среднем у женщин возросла на 7,6 уд/мин, у мужчин соответственно 6,7 уд/мин ($P < 0,05$). ЧД у студенток ЭГ до эксперимента составила 20 вдохов и выдохов/мин, у студентов ЧД - 19,8. После ПЭ ЧД у женщин составила 17,2, у мужчин - 17,5 вдохов и выдохов/мин ($P < 0,05$). Напротив, у студенток КГ, ЧД увеличилось на 0,3; у студентов произошло незначительное улучшение на 1,6 вдохов и выдохов/мин.

3. Когнитивный компонент мотивационного основания активности в области ЗОЖ в определенной мере обеспечивает поведенческий компонент студентов по различным видам деятельности. Однако степень проявления этой активности у их до проведения педагогического эксперимента находилась не на невысоком уровне: лишь 25 % - мужчин и 5 % женщин принимают холодный или прохладный душ. Около 25 % тех и других моют ноги холодной водой. 25 % мужчин и 5 % женщин обтираются мокрым полотенцем. 10 % мужчин обливаются из ведра холодной водой, из женщин подобным явлением не занимается никто. Однако после проведения педагогического эксперимента, почти в два раза увеличилось студентов принимающих выше перечисленные процедуры ($P < 0,05$).

4. Результаты анкетного опроса указывают на улучшение здоровья у 20 % студенток и 25 % студентов. Результаты опроса подтверждают, что студенты меньше стали уставать, стали более уважительно относиться к своему физическому телу, научились выполнять задание более экономно и с наибольшим эффектом для себя.

5. Интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ - хорошему у 55 % случаях ($P < 0,05$).

Библиографические ссылки

1. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов. М. : Флинта : Наука, 2001. 416 с.

2. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : учеб. пособие. Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. 210 с.
3. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М. : АСADEMIА, 2001. 320 с.
4. Савко Э. И., Жук М. В. Правильное дыхание и релаксация - способ быстрого восстановления здоровья студентов СМГ // Вестник Брестского государственного университета. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания. 2004. № 6 (30). С. 248251.
5. Фурманов А. Г., Юспа Т. В. Оздоровительная физическая культура : учеб. пособие. Минск : Тесей, 2003.