

УДК 378.17

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ПЕДАГОГІВ

© Грохова Г.П.

Українська інженерно-педагогічна академія

Інформація про авторів:

Грохова Ганна Павлівна ORCID: 0000-0003-3562-1272; gran0282@gmail.com; кандидат педагогічних наук; доцент кафедри фізичного виховання; Українська інженерно-педагогічна академія; вул. Університетська 16, м. Харків, 61003, Україна

Значні навантаження на організм студента, яким він підлягає під час академічних занять у ВНЗ, побуті, на вулиці тощо, не залишаються для нього не помітними. Постійне збільшення об'єму програмного матеріалу навчальних дисциплін пред'являє підвищені вимоги до здоров'я, та адаптаційних можливостей його організму. Тому у значній кількості студентів стан їхнього організму поступово погіршується і досягає такого рівня, коли будь яке функціональне послаблення може привести до хвороби, що називають донозологічним станом. Це приводить до необхідності шукати нові форми його відновлення і зміцнення. Проблема стомлення студентів стає соціальною. Її рішення значною мірою може залежати від впровадження в їх побут різних засобів та методів підтримки і відновлення сил і здоров'я. Крім фізичного виховання існує багато допоміжних засобів попередження появи певних захворювань та покращення стану організму людини і підвищення його адаптаційних можливостей. До них відносять насамперед засоби відновлення працездатності, кожен з яких має свою дію спрямовану на нормалізацію функції окремих систем і органів, так і усього організму людини. У даній статті обгрунтовані рекреаційні засоби відновлення організму студентів, а саме майбутніх інженерів-педагогів.

Ключові слова: рекреація, відновлення, студенти, здоров'я, засоби, методи, впровадження, підтримка, стомлення.

Грохова А.П. «Средства восстановления работоспособности будущих инженеров-педагогов».

Значительные нагрузки на организм студента, которым он подлежит при академических занятий в вузе, быту, на улице и т.д., не остаются для него не заметными. Постоянное увеличение объема программного материала учебных дисциплин предъясвляет повышенные требования к здоровью, и адаптационных возможностей его организма. Поэтому у значительного числа студентов состояние их организма постепенно ухудшается и достигает такого уровня, когда любое функциональное ослабление может привести к болезни, называют донозологическим состоянием. Это приводит к необходимости искать новые формы его восстановления и укрепления. Проблема утомления студентов становится социальным. Ее решение во многом зависит от внедрения в их быт различных средств и методов поддержания и восстановления сил и здоровья. Кроме физического воспитания существует много вспомогательных средств, предупреждения появления определенных заболеваний и улучшения состояния организма человека и повышения его адаптационных возможностей. К ним относят, прежде всего, средства восстановления работоспособности, каждый из которых имеет свое действие, направленное на нормализацию функции отдельных систем и органов, так и всего организма человека. В данной статье обоснованные рекреационные средства восстановления организма студентов, а именно будущих инженеров-педагогов.

Ключевые слова: рекреация, восстановление, студенты, здоровья, средства, методы, внедрение, поддержка, утомление.

Grokhova A.P. "Recovery facilities factors of future engineers-teachers."

Considerable burden on the student body which he is exposing to during academic lectures at higher school at home, in the street, etc., doesn't remain visible for him. The constant increase in the volume of software disciplines material specifies requirement by the health and adaptive capabilities of the organism. Therefore a significant number of the body state students is gradually deteriorating and reaches a level where any functional weakening can lead to disease is called prenosological state. This makes it necessary to seek the new forms of its restoration and strengthening. The problem of fatigue of students is becoming social. Its solution depends largely on the introduction into their life way of the different materials and methods of maintaining and restoring their health and strength. In addition to the physical education there are many aids preventing the appearance of certain diseases and the improvement of the human body and enhance its adaptive capacity. They include the first is a means of restoring health each of which has its action aimed on the normalization of the functions individual organs and systems and the entire human body. This article analyses recreational means of student's body restoring namely the future engineers-teachers.

Keywords: recreation, recovery, students, health, means, methods, implementation, support, fatigue.

Постанова проблеми. У сучасних умовах зростання соціальної динаміки життя роль здоров'я молоді значно підвищується, оскільки лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина є в майбутньому фахівцем своєї справи. Сучасний студент значну частину часу проводить в навчальному закладі і дбаючи про його здоров'я, необхідно приділяти увагу його відновленню під час навчального процесу. Будь-яка рекреаційна діяльність спрямована на відновлення функцій організму. Насамперед, відновлення здійснюється шляхом зміни виду діяльності, збільшення рухової активності, дозованих фізичних навантажень та взаємодії з природним середовищем. За допомогою чітко підібраних і організованих рекреаційних послуг з використанням рухової активності з різних видів туристичної діяльності, раціонального харчування, режиму праці й відпочинку можна підвищувати свій енергопотенціал та отримувати позитивні емоції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел засвідчив, що метою професійної підготовки майбутнього інженера-педагога є сприяння формуванню гармонійно розвиненої, творчої особистості, здатної орієнтуватися в складних педагогічних ситуаціях, уміти швидко приймати правильні рішення, володіти новітніми технологіями в галузі інженерної та педагогічної освіти [2; 6; 7]. У той же час необхідно зауважити, що важливим чинником професійної підготовки майбутніх фахівців є стан здоров'я їхнього організму і його відновлення.

В наш час вченими розроблено концепції оздоровчої рухової активності (М. Амосов, Л. Головіна, А. Менхін, І. Мурахов, Е. Хоулі); концепції здорового способу життя (В. Бальсевич, В. Горашук, О. Іонова, А. Царик); теорії здоров'я (В.Петренко); теорію розвитку рухових здібностей (А. Ухтомський, В. Фарфель); положення теорії фізичної культури про місце й роль рекреації в життєдіяльності людини (Г. Будагянц, В. Видрін, С. Єрмаков, В. Зайцев).

Постановка завдання

Мета дослідження ознайомити студентів з засоби відновлення працездатності після навчальних занять.

Для успішного досягнення поставленої мети було поставлено такі *завдання*:

1. Проаналізувати дані літературних джерел за темою дослідження.
2. Виявити найбільш доступні та ефективні засоби, які матимуть практичне значення для відновлення працездатності студентів.

Виклад основного матеріалу. Проблема стомлення студентів взагалі й особливо

тих хто віднесений до спеціальних медичних груп стає соціальною. Її рішення значною мірою може залежати від впровадження в їх побут різних засобів та методів підтримки і відновлення сил і здоров'я. Ці засоби ділять на три групи: педагогічні, медико-біологічні і психологічні. Як окремий засіб підтримки та відновлення працездатності організму таких студентів можна виділити достатньо великий арсенал рекреаційних засобів.

Зважаючи на певну специфіку впливу на організм людини і методику застосування, педагогічні засоби відновлення працездатності корисно використовувати не тільки студентами, які активно займаючись спортом відвідують різноманітні спортивні заклади. Ці засоби застосовуються також і тими, хто займається фізичною культурою відвідуючи спеціальні медичні групи. До них можна віднести різні засоби активного відпочинку: повільний біг і плавання, їзда на велосипеді, спортивні і рухливі ігри, піші й лижні прогулянки, вправи на розслаблення і т. д. У даному випадку різницю складає лише диференційоване підконтрольне дозування фізичного навантаження.

Ще І. М. Сеченовим було встановлено, що стомлений організм швидше відновлюється, якщо після навантаження людина відпочиває не пасивно, а завантажує інші групи м'язів, які не приймали активної участі під час основної фізичної діяльності. Це пояснюється нервово-рефлекторним впливом фізичних вправ на організм людини, завдяки чому, під час активного відпочинку в корі великих півкуль головного мозку усувається гальмування, що виникає після фізичного навантаження і потім настає реакція з боку кровоносно-судинної мережі стомлених м'язів: збільшення просвіту, активізація мікроциркуляції крові і окислювально-відновлювальних процесів.

При заняттях руховою активністю педагогічні засоби відновлення є основними. Вони визначають режим дня і раціональне чергування навантажень і відпочинку протягом усього часу занять. До них відносяться:

- планування навчального процесу з урахуванням характеру захворювання і функціонального стану організму тих, хто займається і їх можливостей;
- оптимальна побудова окремих занять лікувальною фізичною культурою (відповідна розминка, створення позитивної психологічної обстановки, використання засобів активного відпочинку);
- опанування раціональною технікою виконання вправ, властивих тому виду спорту елементі якого використовуються на заняттях лікувальною фізичною культурою з метою найменшої витрати сил і швидкого відновлення працездатності;
- оптимізація дозування фізичного навантаження та інтервалів між окремими вправами або тренуваннями;
- підбір і використання різних засобів відновлення в навчальному процесі.

Підбір конкретних педагогічних засобів відновлення і їх планування повинні здійснюватись викладачем фізичного виховання спільно з лікарем. При цьому враховується багато чинників: характер захворювання, індивідуальні особливості тих, хто займається і їх стан на даний момент, міра напруги попереднього і наступного навантажень, умови проведення занять, стан матеріальної бази і т. д.

Медико-біологічні засоби відновлення працездатності організму людини включають величезний арсенал. Проте використання багатьох з них вимагає спеціального і коштовного устаткування, суворого лікарського контролю і окремо підготовленого персоналу. У зв'язку з цим ми розглянемо лише ті з них, які не обмежують студента в часі, не вимагають особливого устаткування і допускають здійснення самоконтролю за своїм станом, періодично консультуючись з лікарем. Найбільш доступними з них вважаються різні системи й методи взаємомасажу й самомасажу, бані та гідропроцедури.

Психологічні засоби працездатності організму дозволяють знизити нервово-психічну напруженість, зменшити стан психічної пригноби, швидше відновити витрачену нервову енергію, тим самим істотно вплинути на прискорення процесів відновлення в усіх органах і системах. Засоби психологічної дії на організм людини різноманітні: навіяний сон-відпочинок, аутогенне та психо-регулююче тренування,

гіпноз, різноманітне дозвілля і умови побуту.

Найдоступнішим психологічним засобом відновлення працездатності людини є аутогенне тренування, яке чинить потужну психологічну дію на її організм. Опанувавши його технікою і методикою, людина може частково управляти процесами, що відбуваються організмі, легше переносити стресові стани та позбавлятися від їх наслідків.

Організація різноманітності свого дозвілля дозволить зняти нервову напругу і заспокоїтися. Відвідування картинних галереї, театрів, концертів сприяє певному емоційному настрою. Великий вплив на психіку людини чинить музика. Повільна і м'яка - заспокоює, швидка і гучна - збуджує. З давніх часів музику використовували для психологічного настрою воїнів перед боєм. У різних ситуаціях і умовах вона викликає агресивність, урочистість, заспокоєння, стан блаженства, смутку і т. д. Існує навіть такий вид лікування як музикотерапія. Останніми роками для посилення музичної дії на людину використовують світломузику і різні світлові ефекти. Її з успіхом застосовують при проведенні масажу, для зняття збудження і боротьби зі стомленням.

Залежно від своїх потреб, стану здоров'я та інших чинників можна підібрати собі найбільш відповідні, доступні і ефективні засоби відновлення працездатності організму. Істотну допомогу у виборі може надати викладач фізичного виховання, лікар і психолог.

Заняття студентами рекреацією полягають в психофізіологічних змінах організму студента при його переключенні з одного виду діяльності на інший. Цьому сприяє повна свобода вибору, змісту і тривалості занять, часу і місця їх проведення. Відносно вільні форми таких занять дозволяють вирішувати певні оздоровчі завдання, допомагають раціонально використовувати вільний час, підвищують працездатність, допомагають боротися з несприятливими умовами навчальної та трудової діяльності. Таке володіння різними формами і засобами фізичної рекреації виховує у молоді природне бажання займатися фізичними вправами, дозованою ходьбою і частіше спілкуватися з природою.

Самостійна фізична активність рекреативної спрямованості є не додатковим навантаженням, а навпаки розвантаженням, що переключає студента з розумової діяльності на фізичну. Регулярні і правильно дозовані фізичні вправи розширюють функціональні і адаптаційні можливості серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової і інших систем його організму. Вони приводять до підвищення рівня окислювально-відновних процесів, надають оздоровчу і тренувальну дію, підвищуючи як фізичну так і розумову працездатність студентів.

У практиці виділяються наступні напрями фізичної рекреації:

1) гігієнічний, який припускає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я людини.

2) оздоровчо-рекреативний, що передбачає використання засобів фізичної культури після навчального дня, у вихідні дні і особливо в період канікул з метою відновлення функцій організму і профілактики перевтоми;

3) загально підготовчий, який забезпечує всебічну фізичну підготовленість та її зберігання протягом тривалого періоду на рівні вимог і норм певної системи тестів;

4) лікувальний, який полягає у використанні фізичних, процедур і гігієнічних заходів, що загартовують організм у загальній схемі лікувальних заходів по відновленню здоров'я [4].

Визначено три основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика; вправи у перебігу навчального дня (фізкультурні паузи); самостійні заняття руховою активністю у вільний час [5].

Першою сходинкою залучення до регулярних занять є ранкова гігієнічна гімнастика, яка сприяє швидшому приведенню організму до робочого стану після пробудження. Рухи м'язів рефлекторно підвищують збудливість центральної нервової системи, підсилюють обмінні процеси і кровообіг, підвищують функцію дихального апарату.

Вправи в перебігу робочого дня попереджають стомлення і підвищують працездатність. Вони виконуються протягом 10-20 хвилин кожні 1,5-2 години. При виконанні цих вправ прискорюється загальний кровообіг, запобігаючи застійні явища не тільки в опорно-руховому апараті, а й в усьому організмі, включаючи і клітини кори головного мозку. Це покращує в них трофічні процеси й стимулює розумову діяльність.

Самостійні тренувальні заняття рекреаційної спрямованості, повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку рухових якостей, підвищувати загальну працездатність організму і обов'язково укріпляти здоров'я студента.

Поняття «робота» і «відпочинок» взаємозв'язані і знаходяться в діалектичній єдності. Інтелектуальна праця та розумове навантаження мають спеціалізовану спрямованість, а будь-яка спеціалізація, як правило, одноманітна. В цих умовах фізичні вправи мають певне значення, як засіб, що нейтралізує однобічну дію навантажень на організм людини. Виходячи з цього, завданням фізичної рекреації є відновлення оптимального співвідношення основних нервових процесів. Видами фізичних вправ, що найчастіше зустрічаються при самостійних заняттях, є ходьба і повільний біг, плавання, різні ігри, турпоходи, прогулянки на лижах, на велосипеді та ін.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі 3 - 5 чоловік. Залежно від характеру захворювання займатися рекомендується від 2 до 5 днів у тиждень по 1 - 2 години. Менше двох тренувань у тиждень є недоцільним, оскільки це не забезпечує сумачію тренувального ефекту. Варіант трьох тренувань у тиждень по 60 хвилин дає більший ефект, ніж два тренування по 90 хвилин [1].

Засоби фізичної рекреації, що спрямовані на зміцнення здоров'я студента, мають свої особливі вимоги до організації і методики їх проведення. Основними принципами проведення самостійних занять є:

- 1) спрямованість на підвищення у студентів стійкості до несприятливих чинників, шляхом збільшення функціональних резервів їх організму;
- 2) підбір засобів, форм і методів фізичної рекреації, що забезпечують різнобічний характер фізичного навантаження;
- 3) регулярність занять;
- 4) поступовість зростання фізичного навантаження;
- 5) підтримка оптимального рівня тренуваності запобігаючи граничних навантажень;
- 6) здійснення регулярного контролю за функціональним станом серцево-судинної та інших систем організму залежно від його патологічного стану.

Для розвитку рухових якостей достатньо досягти і далі підтримувати оптимальний рівень тренуваності, що дозволяє сформулювати запас резервних можливостей основних функціональних систем життєзабезпечення організму студента. Вибір вправ залежить від стану здоров'я, стартової фізичної підготовленості, віку та інтересів. При плануванні занять разом з фізичними навантаженнями необхідно передбачати і відновні заходи, що дозволяють попередити перенапруження і травматизм.

Система знань і мотивів визначає активне відношення до різних форм фізичної рекреації, формує потребу в регулярних заняттях, впорядкування життєвих позицій, що зрештою приводить до зниження стомлюваності, усунення наявних недоліків фізичного розвитку, підвищення рівня адаптаційних можливостей, функціональної підготовленості і працездатності, покращує загальний стан організму студента.

Рекреаційні заходи в режимі дня не тільки підвищують рухову активність студентів, а є для них активним відпочинком. Особливого значення фізична рекреація набуває в спортивно-оздоровчому туризмі, який гармонізує розвиток особистості при навчанні у ВНЗ та у майбутній професійній діяльності.

Найважливішою особливістю системи організації відпочинку студентів є те, що її функціонування визначило створення специфічних освітніх установ замських таборів, основною функцією якого є здійснення виховної, рекреаційної, оздоровчої діяльності з наступних напрямів:

1. Забезпечення фізкультурно-рекреаційної діяльності студентів.
2. Охорона емоційної цілісності внутрішнього світу студента.
3. Виховання у студентів естетичного смаку та розвиток потреб і здібностей творити й розуміти прекрасне, створювати світ за канонами краси.
4. Забезпечення формування життєвих цінностей: здоров'я, духовність, комунікативність, безконфліктність.

Студентський оздоровчий табір - це безперервний освітній процес, він розвиває рекреаційні і творчі можливості студента в ході групового життя на природі. Розумовому, фізичному, соціальному і духовному розвитку кожного студента під час перебування в замському таборі сприяють професійні інструктори і навколишні природні ресурси.

Оздоровчі табори – одна з форм організації відпочинку і оздоровлення студентів під час літніх канікул. Залучення в період перебування їх в таборі до повсякденних занять фізичними вправами, навчання плаванню, гартуванню організму – ось ті головні завдання, які стоять перед інструкторами і педагогами студентських таборів [2].

Організація життєдіяльності студентів у таких таборах стимулюється інтересом до навколишнього середовища. Особливої уваги надається фізично-рекреативній діяльності, яка надає їм реальної можливості зміцнення здоров'я та поліпшення їх фізичного стану. Цьому сприяє щоденне проведення низки колективних оздоровчих заходів: дотримання режиму дня, санітарно-гігієнічних норм; заняття руховою активністю, гартування. Великої уваги приділяють подоланню певних труднощів життя на природі. Потрапляючи в нові життєві умови, значно відмінні від повсякденного життя, студенти стикаються з різними новими ситуаціями, від виконання щоденних побутових обов'язків до пізнання способу сумісного мешкання в малій групі однолітків, фактична реалізація яких можлива тільки в умовах студентського замського табору.

У замському таборі можна використовувати рекомендовані форми фізичної рекреації які проводяться постійно на свіжому повітрі: ввідна, основна та перехідна.

Ввідна форма - ранкова гігієнічна гімнастика, яка сприяє швидшому приведенню організму в робочий стан після пробудження у таборі [2].

Основна форма фізичної рекреації під час безпосередньої активної діяльності спрямована на підтримку і збереження працездатності організму студента шляхом відновлення і відтворення витрачених фізичних і духовних сил. Вона виражена в заняттях профілактично-відновного призначення - плавання, дозована ходьба, туристичні походи, гартування, самомасаж, взаємомасаж; розважального характеру - аеробіка, фітнес, танці, спортивні ігри, рухливі ігри.

Перехідна форма спрямована на створення сприятливих умов для пасивного відпочинку і сну.

Ефективне рішення цих завдань забезпечується створенням своєрідних умов організації розвиваючої діяльності студентів, у тому числі й віднесених до спеціальної медичної групи. в таборі: постійне спілкування, близькість до природи; нерегламентоване, демократичне спілкування, не пов'язане з навчальним процесом; організація додаткового неформального особистого спілкування між студентами [2].

Список використаних джерел:

1. Головченко Г. Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания : учеб. пособие / Г. Т. Головченко, Т. В. Бондаренко. – Х. : ИВМО ХК, 2001. – 156 с.
2. Грохова Г. П. Формування рекреаційної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ганна Павлівна Грохова ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2011. – 158 с
3. Каніщева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента / О. П. Каніщева. – Х. : ХНАДУ, 2014. – 124 с.
4. Грохова Г. П. Рекреаційна діяльність як різновид активного відпочинку майбутніх інженерів-педагогів / Г. П. Грохова // Проблеми інженерно-педагогічної освіти : зб. наук. пр. / Укр. інж.-пед. акад. – Х. : [б. в.], 2012. – Вип. 37. – С. 307-312.

5. Єфіменко П. Б. Педагогічні умови забезпечення різнорівневої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П. Б. Єфіменко / Харківський держ. педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2002. – 250 арк.

6. Єфіменко Г. П. Стан проблеми фізичної рекреації у вищому навчальному закладі освіти / Єфіменко Г. П. // Гуманізація навчально-виховного процесу : збірник наукових праць / Слов'ян. держ. пед. ун-т. – Слов'янськ, 2004. – Вип. XXII. – С. 104-107.

7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 480с.

References:

1. Golovchenko, GT & Bondarenko, TV 2001, *Formirovanie lichnosti specialista sredstvami fizicheskogo vospitaniya*, IVMO HK, Harkov.

2. Hrokhova, HP 2011, 'Formuvannya rekreatyvnoyi kultury maybutnikh inzheneriv-pedahohiv u protsesi profesiynoyi pidhotovky', Kand.ped.n. thesis, Kharkivskyy natsionalnyy pedahohichnyy universytet imeni HS Skovorody, Kharkiv.

3. Kanishcheva, OP 2014, *Masazh ta inshi zasoby vidnovlennya pratsezdatsnosti orhanizmu studenta*, Kharkivskyy natsionalnyy avtomobilno-dorozhniy universytet, Kharkiv.

4. Hrokhova, HP 2012, 'Rekreatyvna diyalnist yak riznovyd aktyvnoho vidpochynku maybutnikh inzheneriv-pedahohiv', *Problemy inzhenerno-pedahohichnoyi osvity*, Ukrayinska inzhenerno-pedahohichna akademiya, Kharkiv, iss. 37, pp. 307-312.

5. Yefimenko, PB 2002, 'Pedahohichni umovy zabezpechennya riznorivnevoyi profesiynoyi pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv fizychnoyi kultury', Kand.ped.n. thesis, Kharkivskyy derzhavnyy pedahohichnyy unyversytet imeni HS Skovorody, Kharkiv.

6. Yefimenko, HP 2004, 'Stan problemy fizychnoyi rekreatsiyi u vyshchomu navchalnomu zakladi osvity', *Humanizatsiya navchalno-vykhovnoho protsesu*, Slovyanskyy derzhavnyy pedahohichnyy universytet, Slovyansk, iss. XXII, pp. 104-107.

7. Holodov, ZhK & Kuznecov, VS 2001, *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta*, Akademiya, Moskva.

Стаття надійшла до редакції 15.11.2015р.