
13.00.00 – ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ОБРАЗОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.4.4.047>

Безносюк Александр Алексеевич,

*доктор педагогических наук, профессор, Киевский Национальный университет
имени Тараса Шевченко, г. Киев, Украина;*

Маъмуров Баходир Бахшуллоевич,

*доктор педагогических наук, профессор, Бухарский государственный университет
г. Бухара, Узбекистан*

Маъмуров Бахром Бахшуллоевич,

преподаватель Бухарского инженерно-технологического института

Аннотация. В данной статье рассматривается здоровьесберегающие и здоровьесозидающие образование в условиях современного ВУЗа. Физическое воспитание становится не только необходимым условием всестороннего развития личности, но и действенным фактором повышения умственной и физической работоспособности.

Ключевые слова: здоровьесберегающие, здоровьесозидающие образование, современный ВУЗ, физическое воспитания.

HEALTH-SAVING AND HEALTH-CREATING EDUCATION IN THE CONDITIONS OF A MODERN UNIVERSITY

Beznosyuk Alexander Alekseevich,

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Taras Shevchenko National University of
Kyiv, Kyiv, Ukraine*

Mamurov Bahodir Bakhshulloevich,

Doctor of Pedagogy, Professor, Bukhara State University Bukhara, Uzbekistan

Mamurov Bakhrom Bakhshulloevich,

lecturer at the Bukhara Institute of Engineering and Technology

Annotation. This article discusses health-saving and health-creating education in the conditions of a modern university. Physical education becomes not only a necessary condition for the comprehensive development of the individual, but also an effective factor in increasing mental and physical performance.

Keywords: health-saving, health-creating education, modern university, physical education.

В условиях интенсификации учебной и научной деятельности успешное решение задач обучения невозможно достичь только одними педагогическими методами. Доказано, что физические упражнения активно влияют на эффективность обучения, на элементы умственной работоспособности и используются для предупреждения и ликвидации умственной усталости [1, 3].

Физический труд - это естественная необходимость организма. Нормальная жизнедеятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нейроэндокринной системы, тканей организма возможна только при правильно определенной организации разносторонних мышечных нагрузок, которые постоянно необходимы для поддержания

и укрепления здоровья человека.

Важная социальная задача состоит в определении оптимального уровня двигательной активности, при этом нужно охарактеризовать уровень движений, который необходим для хранения нормального функционального состояния организма. Оптимальные границы определяют уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень трудовой и общественной деятельности человека.

Причины многих серьезных заболеваний, которые ограничивают жизнедеятельность, современная медицина связывает с ее недостаточной физической активностью, которая особенно низкая в большей части у представителей умственного труда, в том числе преподавателей и студентов.

С началом обучения значительно возрастает объем умственной работы и одновременно ощутимо ограничивается двигательная активность студентов и время их пребывания на свежем воздухе. Физическое воспитание становится не только необходимым условием всестороннего развития личности, но и действенным фактором повышения умственной и физической работоспособности.

Поскольку кислород необходим для клеток мозга, это значит, что физические упражнения положительно влияют на умственную деятельность и снижению риска заболеваний, предотвращению переутомления.

Содержание физического воспитания студентов должно иметь ритмичный характер, при котором различные виды нагрузки (учебные, тренировочные и др.) чередуются с отдыхом. Процесс восстановления сил обеспечивается оптимальным распорядком дня, рациональным питанием, закаливанием и рядом определенных оздоровительных мероприятий.

Поэтому важной задачей вузов и семьи является правильная организация учебного дня студентов, умеренное насыщение его разнообразными физическими упражнениями (утренняя гимнастика, физкультминутки, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия произвольными физическими упражнениями, посещение тренажерных залов).

Ряд авторов обосновали оптимальную норму двигательной активности современного человека - 10-14 тысяч шагов в день (7-10 км) [2, с.33].

Научно-технический прогресс имеет сильное влияние на информацию по вопросам политики и культуры, на научную и информационную индексацию трудовых и учебных процессов. В решении всех этих вопросов важнейшую роль играет активный двигательный режим. В связи с этим повышается роль сохранения и укрепления здоровья, систематизации физического развития, улучшения работоспособности и сопротивляемости организма человека к различного рода заболеваниям и снижению утомляемости.

Как же компенсировать недостаток двигательной активности? Это вопрос достаточно сложный. Нелегко давать заочные рекомендации, поскольку человек - это индивидуальность. Поэтому каждый человек должен конкретизировать общие рекомендации по отношению к самому себе.

Исследование взаимосвязи физической и умственной работоспособности приобретают значительную актуальность в связи с возможностью их повышения в условиях целенаправленного и системного управления организмом человека средствами физической культуры и спорта.

Работающий мозг потребляет значительно больше кислорода, чем другие ткани тела. Составляя 2-3% общего веса тела, мозговая ткань поглощает в состоянии покоя до 20% кислорода, употребляемого всем организмом [2, с.34].

При мышлении возникает кровенаполнения сосудов мозга, сужаются периферические сосуды конечностей и расширяются сосуды внутренних органов, то есть наблюдаются сосудистые реакции, противоположные тем, которые возникают при работе мышц. Функции сердечно-сосудистой системы изменяются мало. Другое дело, если такая работа сопровождается эмоциональными переживаниями.

Наблюдение клиницистов, педагогов, социологов говорят о том, что у людей, которые длительное время находятся в условиях информационных перегрузок, возникает так называемый «информационный невроз».

Долговременное нервно-эмоциональное напряжение без полноценного отдыха приводит к тому, что человек теряет сон, аппетит, у него плохое настроение, появляются вспышки раздражительности и т.д.

При долгосрочном занятии умственным трудом в организме могут возникнуть функциональные изменения, которые обусловлены главным образом малой подвижностью. Проявляется это в ухудшении работы сердца, склеротических изменениях кровеносных сосудов, появлении гипотонии (у молодых) и гипертонии (у пожилых), возникновении неврозов. Отсутствие движений приводит также к ослаблению дыхания. В нижних отделах легких, в брюшной полости и ногах застаивается кровь. Возникает атония кишечника, в организме накапливаются продукты гниения, появляются головные боли. Снижение окислительных процессов в организме приводит к анемии, ожирению. Известно, что эмоциональные реакции приводят к повышению уровня холестерина в крови, в связи с увеличением выделения ряда гормонов. От мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, что приводит к ослаблению возбуждающего процесса и торможения в определенных зонах коры больших полушарий. Возникают условия для повышения усталости, снижение работоспособности не только физической, но и умственной; ухудшается общее самочувствие. Снижается тонус мышц, ухудшается осанка.

Все это подчеркивает исключительное значение правильной организации умственного труда и улучшения условий, в которых он выполняется.

Работоспособность человека определяется несколькими группами факторов:

- факторами физиологического характера (по состоянию здоровья, то есть нормальным функциональным состоянием основных систем, половой принадлежности, питанием, сном, общей нагрузкой, организацией труда и др.);

- психическими факторами (самочувствием, настроением, мотивацией и др.).

На работоспособность в данный момент влияет не только каждый из них в отдельности, но и различные их сочетания.

Высокая работоспособность обеспечивается только в том случае, если жизненный ритм правильно сочетается с индивидуальными биологическими ритмами человека. Наибольшее значение имеют суточные ритмы, в процессе которых меняется более 50 функций организма. Функциональное состояние сердечно-сосудистой, эндокринной, мышечной и других систем достигает максимальных значений в период бодрости, в то время как ночью в основном происходят процессы восстановления.

Чем точнее совпадает начало умственного труда с подъемом жизненно важных функций, тем продуктивнее она выполняется. Для человека важны природные биоритмы функционирования организма: наибольшая активность и работоспособность утром (8-12 ч.), затем наблюдается некоторый спад в середине дня (12-16 ч.), далее некоторое возвышение вечером (16-22 ч.) и резкое снижение ночью (22-8 ч.) [2, с.36].

Очень важный фактор эффективности труда - соблюдение режима дня: четкое распределение работы, отдыха, питания, сна, их продолжительность и т.д.

Регулярность и чередование отдельных моментов режима дня способствуют выработке определенного ритма в деятельности организма. Благодаря созданию цепочки условных рефлексов каждая предыдущая деятельность становится условным раздражителем для последующей и подготовкой к ней. Активной деятельности организма при правильном режиме способствует также рефлекс, выработанный на определенное время. Вот почему систематизация повседневной жизни во времени является одним из важных требований режима.

Чередование труда и отдыха - важное условие плодотворной интеллектуальной деятельности человеческого организма.

Задача отдыха - ежедневного и ежегодного - восстановить оптимальное соотношение

основных нервных процессов. Отдыхом может быть не только исключения на время всякой умственной деятельности, но и чередование занятий, переход от одной работы к другой.

Поскольку мозговая деятельность обладает известной инертностью, очень полезно перед сном осуществлять 30-минутные прогулки на свежем воздухе. Иногда при очень интенсивной и нерегламентированной умственной работе возникает необходимость поспать днем 30-40 минут.

Сложным является вопрос дозирования умственного труда, что не всегда возможно. Творческая деятельность не может быть произвольно остановлена, она продолжается и в свободное время, даже во сне. Кроме того, в большинстве видов умственной деятельности оптимальные результаты могут быть получены при долговременной и упорной сосредоточенности на решение любой задачи. Поэтому находить резервы для отдыха и восстановления следует не в снижении мозговых усилий, а в дозированных нагрузках и активном отдыхе.

Движения мышц создают огромное количество нервных импульсов, которые обогащают мозг массой ощущений, поддерживают его в нормальном рабочем состоянии. При попытке усвоить любой заданный материал у человека подсознательно сокращаются и напрягаются мышцы, которые выпрямляют и сгибают коленный сустав. Возникает это потому, что импульсы, идущие от напряженной мускулатуры в центральную нервную систему, стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус.

При деятельности, которая не требует физических усилий и точно координированных движений, чаще всего напряжены мышцы шеи и плечевого пояса, а также мышцы лица и речевого аппарата. Объясняется это тем, что их активность тесно связана с нервными центрами, которые управляют вниманием, эмоциями и речью.

Тонус и работоспособность головного мозга поддерживается в течение длительных промежутков времени, когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением. Такой ритм движений наблюдается во время ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках и многих других движениях, выполняемых ритмично и с умеренной интенсивностью.

Следовательно, для успешного умственного труда нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело.

Оптимально дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создает устойчивое настроение, которое служит благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления.

Физическая и умственная работоспособность имеют общую физиологическую основу систем и механизмов обеспечения, связанных между собой. Проблема оценки, коррекции и управления умственной работоспособностью все больше привлекает внимание ученых в связи с интенсификацией образования, увеличением количества информации и повышением требований к качеству обучения.

Вместе с тем, вопросы эффективного управления физической и умственной работоспособностью с помощью конкретных форм двигательной активности по распределению видов, объемов и интенсивности нагрузок не изучено. Для того чтобы сформировать высококвалифицированного, здорового специалиста, способного к нестандартному мышлению, способного генерировать новые идеи, нужно, чтобы основные звенья информационно-памятных процессов действовали быстро, дифференцированно, чтобы переход в долговременную память был полон, а ассоциативные процессы, которым принадлежит важная роль в творческой деятельности специалиста, точно сочетали блоки информации, логично формируя новизну[4, с.54].

Владение механизмами оптимизирующего влияния конкретных форм и видов физических упражнений на физическую и умственную работоспособность значительно расширит возможности преподавателя, поможет ему не только повышать уровень физической подготовленности студентов, но и корректировать рейтинг успеваемости. Поэтому, значительное внимание предоставляется выявлению корректирующих действий

физических упражнений на показатели умственной работоспособности. Установить, изучить и обосновать эти взаимосвязи исключительно важно, поскольку они могут быть использованы для коррекции отстающих психофизиологических качеств умственной работоспособности. Большое практическое значение может иметь появление новых комплексных технологий и методик диагностики с использованием современных методов исследования, математических методов анализа.

Исследование взаимосвязи физической и умственной работоспособности студента и преподавателя приобретают значительную актуальность, в связи с возможностью их повысить в условиях целенаправленного и системного управления организмом человека средствами физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Гуменний В.С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр. Харків, 2011. № 1. С. 45–48.

2. Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність особистості. Збірник наукових праць Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка. - Випуск 1 - Серія «Педагогічні науки». Кременець, 2007. С.33-39.

3. Цукер А.А. Типология активных форм обучения и современный учебный процесс . Проблемы и перспективы развития образования взрослых. Мат. науч.-пр. конф. Новокузнецк: ИПК, 2001. Ч. 1. С. 54-56.

4. Безносюк А.А. Влияние физического воспитания на организацию здоровьесберегающего и здоровьесозидающего образования в условиях современного вуза. Актуальные психолого-педагогические проблемы профессиональной подготовки: Сб. научных трудов по материалам XIII Междунар. науч.-практ. конф., Республика Башкортостан, г. Стерлитамак, 3 марта 2016 г. Стерлитамак: Стерлитамакский филиал БашГУ, 2016. С. 48-54.