

НЕОБХОДИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Ефременко И.И., Абрамова С.В.

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, г. Витебск

Неуклонный рост заболеваемости студенческой молодежи требует поиска новых путей укрепления здоровья и его профилактики через формирование ценностного отношения к своему здоровью, отказа от вредных привычек, гипокинезии, факторов, провоцирующих различные заболевания. [1,2].

Согласно данным научных исследований, на первый курс вузов нашей республики в последние годы поступает до 30% бывших школьников, имеющих хронические заболевания.

Студенты представляют собой особую социальную группу, которая отличается от всех остальных учащихся, основной деятельностью студента является учебный труд, но его объем и напряженность распределены в течение учебного года неравномерно. Суммарное учебное время студентов составляет в среднем 9-12 часов в день. Это заметно отражается на режиме труда и отдыха, уровне двигательной активности и на психическом и физическом состоянии студентов. В результате у них накапливается усталость, понижается физическая и умственная работоспособность, что приводит к ухудшению самочувствия студентов, увеличению заболеваемости.

С точки зрения биологии здоровье имеет 3 определяющих признака:

- аналитическая и функциональная целостность организма;
- хорошее самочувствие;
- достаточная приспособляемость (адаптация) организма к внешней среде (В.Х.Василенко, 1989).

При нарушении здоровья возникает процесс превращения нормального состояния в патологическое – т.е. болезнь. В ее происхождении первостепенное значение имеют гиподинамия, информативное изобилие, психоэмоциональный стресс, избыточное питание (Е.И.Чазов, 1985). Причины, способствующие развитию болезни, принято называть факторами риска.

Студенты выделяют следующие факторы риска здоровья:

- злоупотребление алкоголем – 75,6%;
- курение – 73,5%;
- недостаток двигательной активности – 39,9%;
- загрязнение окружающей среды – 29,3%;
- конфликты с окружающими людьми – 29,1%;
- перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями – 7,9% [3].

Учеными доказано, что здоровье человека лишь на 7-10% зависит от здравоохранения и более чем на 50% от образа жизни, т.е. знаний и умений сохранять его самим человеком. Пренебрежение этим в школьные годы приводит к

тому, что человек не принимает на себя ответственность за собственное здоровье.

У современных студентов среди нарушений здоровья на первое место выступают функциональные заболевания нервной системы (17,1%), вегето-сосудистая дистония, кариес зубов, миопия, хронические заболевания лорорганов, гипертоническая болезнь, заболевания органов пищеварения (33,3%), системы кровообращения (28,5%) [5].

Все эти факторы – результат несвоевременного приема пищи, систематического недосыпания, малого пребывания на свежем воздухе, недостаточной двигательной активности, отсутствия закаливающих процедур, курения и т.д.

В профилактике заболеваний, оздоровления, организации здорового образа жизни и свободного времени студентов одним из наиболее доступных и эффективных средств являются физкультурные и спортивные занятия. По результатам опроса студенты в свободное от учебы время ведут пассивный образ жизни: прослушивают магнитофонные записи, компьютерные игры – 86%; читают газеты и журналы – 80,6%; смотрят телепередачи и видеофильмы – 76,5%. Только 42,6% студентов занимаются физкультурой, спортом, туризмом.

Забота о своем физическом состоянии отмечается у девушек и юношей. У девушек это проявляется в поддержании пропорции телосложения – 54%; у юношей – забота о развитии мускулатуры – 59%.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студенты отмечают:

- нехватка времени (18,5% девушек, 41,6% юношей);
- отсутствие воли, упорства, настойчивости (17,5% девушек, 20,8% юношей) [4]

А такие простые и доступные средства – самомассаж, закаливание и аутогенная тренировка вообще редко используются студентами.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Поэтому необходимо донести до сознания каждого человека жизненно важную информацию о соблюдении режима труда и отдыха; организации сна; организации режима питания; организации двигательной активности; соблюдении личной гигиены и оздоровительной роли закаливания; о профилактике вредных привычек; о культуре межличностного общения; о психофизической регуляции организма; о культуре сексуального поведения; о критериях эффективности использования здорового образа жизни; о необходимости физического самовоспитания и самосовершенствования, которые являются условием здорового образа жизни.

Литература:

1. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы // Теория и практика физической культуры.-1996. -№12.
2. Казначеев В.П., Баевский Р.М. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения. –Л.: Медицина, Ленингр.отд., 1980. -208с.

3. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: пособие для преподавателей. –Спб.: КАРО, 2001. –368 с.
4. Физическая культура студентов: Уч./ Под ред. В.И. Ильинича –М.: Гардарики, 1999. –448 с.
5. Ценностные ориентации белорусской молодежи на рубеже XXI века (Матер. регионал. науч.-практ. конф. 3-4 февраля 1998.). – Могилев, 1998.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АКТИВИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Ковалев А.Н.

Белорусский государственный экономический университет, г. Минск

Разработано много методов активизации творческого мышления: мозговой штурм, синектика, функционально-стоимостной анализ, морфологический анализ и другие. Одним из самых эффективных является теория развития искусственных систем (ТРИС) базирующейся на теории решения изобретательских задач (ТРИЗ) – науке, изучающей объективные закономерности развития технических систем и разрабатывающей систему методов решения технических проблем. Отражая основные этапы хода мышления, выполняемого субъектом при анализе проблем и поиске эффективных решений, эти теории повышают осознанное управление процессом мышления и могут использоваться в системе образования как методология для формирования культуры мышления.

Методология представляет собой комплекс, состоящий из двух цельных систем упражнений для тренировки навыков, характерных для мышления творческой личности:

1) по развитию творческого интеллекта. Основная часть упражнений выполняется как решение проблемы по четкой и жесткой программе-алгоритму решения проблемных ситуаций (АРПС), основанной на объективных закономерностях развития искусственных систем и предназначенной для анализа проблемной ситуации и поиска пути эффективного ее решения;

2) по развитию творческого воображения. Большинство этих упражнений также выполняется по алгоритмам.

На второй части остановимся подробнее.

Люди успешные, творческие — это люди с активным воображением. Планируя свои действия, мы тем самым создаем образ цели и способ ее достижения. При этом фактические действия заменяются мысленными: происходит процесс моделирования — оперирование образами. Таким образом, воображение как психологический процесс позволяет представить результат труда до его начала, при этом не только конечный результат, но и все промежуточные стадии, ориентируя субъекта в процессе деятельности. Воображение оперирует образами, чтобы в конечном счете, обеспечить создание новой, ранее не существующей ситуации или объекта. Воображение – это отражение реальной действительности в новых, неожиданных, непривычных сочетаниях и связях.