

комфорта. Они направлены на решение дидактических и воспитательных задач, обеспечивающих вместе с тем сохранение и укрепление здоровья учащихся. Анализ опыта многих исследователей (Т. Ф. Орехова, А. Г. Маджуга и др.) показал, что такие педагогические технологии, как работа с бином-фразами и технология развивающейся кооперации, разработанные Т. Ф. Акбашевой, получили широкое применение в образовательном процессе школы в целях сохранения и укрепления здоровья.

Заключение. Как показали результаты нашего исследования, деятельность педагога в контексте здоровьесозидания — многоплановая, главным её направлением является обучение и воспитание школьников здоровьесозиданию, т. е. управлению собственным здоровьем, что предполагает осознание личной ответственности за своё здоровье. При этом важна целенаправленность в осуществлении самостоятельного поиска педагога в конструировании и использовании здоровьесозидающих технологий в своей профессиональной деятельности. Применение подобных технологий в образовательном процессе на основе ценностей здоровья, здорового образа жизни с учётом гуманистических принципов организации педагогического процесса способствует решению актуальной задачи — сохранению, укреплению и наращиванию потенциала здоровья субъектов образовательного процесса.

Материал поступил в редакцию 17.02.2014 г.

УДК 615.825.1

Д. С. Демьянов, А. И. Самусик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

СНИЖЕНИЕ РИСКА УМСТВЕННОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОК ПОСРЕДСТВОМ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Введение. Результаты исследований свидетельствуют о том, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и производственной деятельности студента. Очевидно, что имеющее тенденцию к росту утрачивание резервных возможностей, сопротивляемости организма человека к внешним и внутренним негативным факторам, а также наличие широкого перечня отрицательных диагнозов ведут к существен-

ному снижению эффективности обучения и дальнейшей профессиональной деятельности. В студенческие годы такая негативная тенденция опасна.

Снижение умственной работоспособности наблюдается при психических болезнях, органических заболеваниях головного мозга, а также при пограничных состояниях заболеваний. Так, при пограничных нервно-психических расстройствах продуктивность трудовой деятельности сохраняется только у 70% людей [1].

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поиска молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другие вопросы. Студенческий возраст является также заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Молодые люди в этот период обладают большими возможностями для напряжённого учебного труда [2; 3].

Критическим и сложным фактором перенапряжения студентов является экзаменационный период как один из вариантов стрессовой ситуации, протекающий в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующийся повышенной ответственностью с элементом напряжённости. Отрицательное воздействие на организм усиливается при суммарном влиянии нескольких факторов риска, когда они воздействуют одновременно и принимают хронический характер [4].

Учебный день у большинства студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определённом положении, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки — всё это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде — активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями [5].

Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов первого курса, в меньшей степени — у студентов старших курсов. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий, в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию — одно из важнейших средств адаптирования к условиям жизни и обучения в учреждении высшего образования. Занятия физической культурой повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше — тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются [6].

Основная часть. В результате первого опроса в октябре 2012 г. выяснено, что средний уровень напряжённости в контрольной группе составил 11,86 баллов, а в экспериментальной — 12 баллов (рисунок 1).

Уровень напряжённости оказался низким у 46% (23 студентки) в контрольной группе и у 48% (24 студентки) — в экспериментальной. У 48% (24 человека) опрошенных контрольной группы и 44% (22 человека) экспериментальной группы уровень напряжённости средний. Высокий уровень напряжённости оказался у 6% (3) студенток контрольной группы и 8% (4) — экспериментальной (рисунок 2).

При обобщении результатов третьего опроса, проведённого в конце апреля—начале мая 2013 года, выяснилось, что средний уровень напряжённости в контрольной группе немного снизился, но по-прежнему находился в «зоне» среднего и составил $12,82 \pm 1,3$ балла, а в экспериментальной существенно снизился, хоть и остался на уровне среднего, и составил $10,58 \pm 0,57$ балла ($p < 0,05$) (рисунок 3).

Уровень напряжённости, выступающий по шкале, представленной для опросника, как «низкий», у представителей обеих групп возрос: 22% (11) респондентов контрольной группы и 50% экспериментальной группы. Уровень напряжённости поднялся до среднего в контрольной группе и оставался более высоким, чем в экспериментальной: 76% (38) опрошенных контрольной группы и 48% (24) экспериментальной группы. Высокий уровень напряжённости в обеих группах встречался реже, по сравнению с предыдущим опросом (по 1 студентке в каждой группе) (рисунок 4).

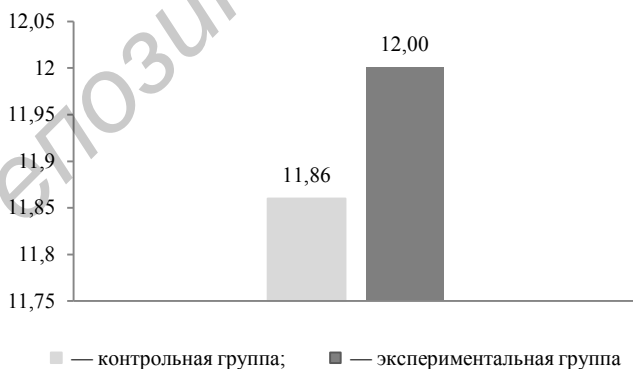


Рисунок 1 — Средний уровень напряжения после проведения первого опроса

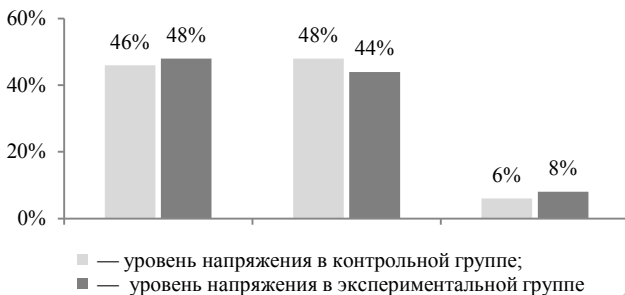


Рисунок 2 — Сравнение уровня напряжения по результатам первого опроса



Рисунок 3 — Средний уровень напряжения студентов в группах по результатам третьего анкетирования



Рисунок 4 — Сравнение уровня напряжения по результатам третьего опроса

Заключение. Исследования качества жизни, связанного со здоровьем, позволяют говорить о влиянии психологического здоровья на физическое развитие человека. А это, в свою очередь, вызывает необходимость разработки конкретных профилактических мероприятий по улучшению физического развития и эмоционального состояния.

Исследование психоэмоционального состояния студенток специальной медицинской группы с помощью анкетирования уровня умственного утомления и напряжения показало, что уровень этих показателей не превышает средние значения.

Не установлено больших отличий по динамике уровня умственного утомления и напряжения, в сравнении с первоначальным показателем. В обеих группах отмечена позитивная динамика психологического здоровья, что указывает на эффективность занятий в течение года, а также на то, что в рамках двух занятий в неделю сложно добиться значительных изменений.

Список цитируемых источников

1. Психология и педагогика : учеб. пособие / Л. К. Аверченко [и др.] ; отв. ред. В. М. Николаенко ; Новосибирская гос. акад. экономики и управления. — М. : ИФРА-М-НГАЭиУ, 1999. — 175 с.
2. Информационный сайт по безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. // Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов — Режим доступа: <http://www.kornienko-ev.ru/> — Дата доступа: 23.09.2012. — Загл. с экрана.
3. *Иванов, Г. Д.* Активизация учебно-воспитательного процесса студентов средствами физического воспитания / Г. Д. Иванов. — Алма-Ата : Мектеп, 1989. — 93 с.
4. *Куликов, Л. В.* Психологическое исследование : метод. рекомендации / Л. В. Куликов. — СПб. : Речь, 2002. — 184 с.
5. Publishing house Education and Science s.r.o. [Электронный ресурс]. // Архив конференций. — Чехия, 2012 — Режим доступа: <http://www.rusnauka.com> — Дата доступа — 21.09.2012. — Загл. с экрана.
6. Физическая культура (курс лекций) : учеб. пособие / под общ. ред. Л. М. Волковой, П. В. Половникова. — СПб : СПбГТУ, 1998. — С. 76.

Материал поступил в редакцию 28.02.2014 г.