

словую нагрузку несет категория «здоровье».

Учитывая эти позиции, определим взаимодействие категорий «здоровье» и «педагогический процесс». Необходимо определиться с пониманием сущности педагогического процесса. С одной стороны, это сложная многоцелевая функционирующая система, ориентированная на передачу от одного поколения другому сложившегося социального опыта в виде «готового» знания. Вместе с тем, переход педагогического знания на новую гуманистическую парадигму требует рассмотрения педагогического процесса как ценностно-ориентированного взаимодействия обоих его субъектов — преподавателя и учащегося — как живых сложившихся и живущих «подсистем», с уже имеющимся у каждого до вхождения в заданное образовательное пространство меняющимся личностным (субъектным) опытом, включающим уже сложившееся структурированное знание и живое, трепетное, «очеловеченное» знание.

Наряду с исследованием феномена здоровья принципиальное значение имеет определение понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ), поскольку ЗОЖ представляет собой категорию, соотносимую и с философскими идеалами (представлениями о достойном человеке образе жизни), и с социальными потребностями, и с возможностями общества на каждом конкретном его этапе, и с медицинскими критериями оценки здоровья, причем, не только физического, но и психического, и нравственного.

Попытки дать исчерпывающее определение понятия ЗОЖ мы находим в философских работах В. П. Петленко [11]; в медицинских исследованиях И. И. Брехмана [5], Ю. П. Лисицына [10]; в педагогических разработках Г. К. Зайцевой, В. В. Колбанова, М. Г. Колесникова [9].

Показателями здорового образа жизни являются отсутствие вредных привычек, двигательная активность, рациональное питание, стрессоустойчивость, стремление к духовно-нравственному совершенствованию и реализации творческого потенциала, контроль среды жизнедеятельности, оздоровительные процедуры, медицинский контроль, соблюдение правил личной и общественной гигиены, контроль сексуальных взаимоотношений и межличностных отношений, овладение приемами психической саморегуляции.

Таким образом, установка на здоровье и ЗОЖ становится ведущим фактором в формировании, укреплении и сохранении здоровья человека, живущего в напряженной информационно-энергетической среде.

Процессы становления новых понятий педагогики, обусловленных введением в систему педагогических категорий понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» отмечаются многими учеными. Так, С. Л. Братченко обращает внимание на одну из важных особенностей гуманистической педагогики — ее ориентированность на помощь ребенку в личностном росте. Он пишет: «Гуманистический вариант педагогики ориентирован не на передачу информации, формирование знаний, усвоение способов деятельности, элементов культуры — это личностно-центрированный процесс, совпадающий по главным целевым и процессуальным характеристикам с гуманистической моделью терапии; и образование, и терапия ориентированы, прежде всего, на помощь в личностном росте» [4].

Все это подтверждает, что введение здоровья в систему педагогических категорий является востребованным и обоснованным как на уровне теории, так и на уровне практики.

#### Список источников

1. Амонашвили, Ш. А. Педагогика сотрудничества : гуманизация педагогического процесса / Ш. А. Амонашвили // Перспективы : вопросы образования. — 1990. — № 4. — С. 147—157.
2. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. — Л. : ЛГУ, 1968. — 339 с.
3. Бим-Бада, Б. М. Антропологическое обоснование теории и практики современного образования / Б. М. Бим-Бада. — М.: Мысль, 1994. — 37 с.
4. Братченко, С. Л. Введение в гуманитарную экспертизу образования (психологические аспекты) / С. Л. Братченко. — М. : Смысл, 1999. — 137 с.
5. Брехман, И. И. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 186 с.
6. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания / Я. С. Вайнбаум : М.: Просвещение, 1986. — 176 с.
7. Гончаров, В. И. Менеджмент : учеб. пособие / В. И. Гончаров. — Минск : Мисанта, 2003. — 624 с.
8. Долецкий, С. Я. Все начинается с детства / С. Я. Долецкий : М.: Советская Россия, 1983. — 208 с.
9. Зайцев, Г. К. Педагогика здоровья / Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, М. Г. Колесникова. — СПб. : Педагогика, 1994. — 78 с.
10. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицын. — М.: Здоровье, 1982. — 109 с.
11. Петленко, В. П. Философия медицины / В. П. Петленко. — Киев : Здоровье, 1979. — 230 с.
12. Сериков, В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В. В. Сериков. — Волгоград : Перемена, 1994. — 125 с.
13. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // ВОЗ. Основные документы. М.: Медицина, 1995. — 208 с.
14. Ушинский, К. Д. Собрание сочинений / К. Д. Ушинский. — М. : Мысль, 1960, Т. 8. — 462 с.
15. Якиманская, И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. — М. : Сентябрь, 1996. — 96 с.

## ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ БАРГУ

*А. И. Самусик*

Работоспособность определяется как способность человека к выполнению конкретной умственной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Основу работоспособности

составляют специальные знания, умения, навыки, а также определенные психофизические особенности, например, память, внимание, мышление и т. д.; физиологические — состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем; физические — уровень развития выносливости, силы, быстроты движений и др. : совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности. Работоспособность зависит от возможностей человека, адекватных уровню мотивации и поставленной цели [3].

Работоспособность в учебной деятельности в определенной степени зависит от свойств личности, типологической особенности нервной системы, темперамента. Наряду с этим на нее влияют новизна выполняемой работы, интерес к ней, установка на выполнение определенного конкретного задания, информация и оценка результатов по ходу выполнения работы, усидчивость, аккуратность и т. п.

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, полугодия (семестра), учебного года.

Учебный день студенты, как правило, не начинают сразу с высокой продуктивности учебного труда. После звонка они не могут сразу сосредоточиться и активно включиться в занятия. Проходит 10—20, а иногда и более 30 минут, прежде чем работоспособность достигает оптимального уровня. *Первый период* вработывания характеризуется постепенным повышением работоспособности с определенными колебаниями.

*Второй период* оптимальной (устойчивой) работоспособности имеет продолжительность 1,5—3 часа, в процессе чего функциональное состояние студентов характеризуется изменениями функций организма, адекватных той учебной деятельности, которая выполняется.

*Третий период* полной компенсации характеризуется появлением начальных признаков утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией.

*В четвертом периоде* наступает неустойчивая компенсация, нарастает утомление, наблюдаются колебания волевого усилия, а также колебания продуктивности учебной деятельности.

*В пятом периоде* начинается прогрессивное снижение работоспособности, которая перед окончанием работы может смениться кратковременным ее повышением за счет мобилизации резервов организма (конечный порыв).

При дальнейшем продолжении работы *в шестом периоде* проходит резкое уменьшение ее продуктивности в результате снижения работоспособности и угасания доминанты.

Учебный день студента, кроме аудиторных занятий, включает самоподготовку. Наличие второго подъема работоспособности объясняется не только суточным ритмом, а главным образом психологической установкой на выполнение учебных заданий. Вариантность изменения отдельных сторон работоспособности обусловлены и тем, что учебная деятельность студентов характеризуется постоянным переключением различных видов умственной деятельности (лекции, семинары, лабораторные занятия).

Динамика умственной работоспособности в учебном недельном цикле характеризуется наличием периода вработывания в начале (понедельник, вторник), устойчивой работоспособности в середине (среда, четверг) и снижением в последние дни недели. В некоторых случаях отмечается ее подъем, что связывают с явлением «конечного порыва».

В начале учебного года в течение 3—3,5 недель наблюдается период вработывания, сопровождаемый постепенным повышением уровня работоспособности. Затем на протяжении 2—2,5 месяцев наступает период устойчивой работоспособности. В конце семестра, когда студенты готовятся и сдают зачеты, работоспособность начинает снижаться. В период экзаменов снижение работоспособности усиливается. В период зимних каникул работоспособность восстанавливается к исходному уровню. Активный отдых повышает работоспособность.

Начало второго полугодия также сопровождается периодом вработывания, продолжительность которого сокращается по сравнению с первым полугодием до 1—1,5 недель. Дальнейшее изменение работоспособности со второй половины февраля до начала апреля характеризуется устойчивым уровнем. Причем, этот уровень может быть выше, чем в первом полугодии. В апреле наблюдаются признаки снижения работоспособности, обусловленные возникающим утомлением. В зачетную сессию и в период экзаменов снижение работоспособности выражено резче, чем в первом полугодии. Процесс восстановления происходит медленнее вследствие значительной глубины утомления.

Для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса используются средства физической культуры.

*Физические упражнения как средство активного отдыха.* Различают отдых активный и пассивный, связанный с двигательной деятельностью. Физиологическое обследование активного отдыха с именем И. М. Чеченова, впервые показавшего, что смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил, чем полное бездействие [2].

Этот принцип стал основой организации отдыха и в сфере умственной деятельности, где подобранные соответствующим образом физические нагрузки до начала умственного труда, в процессе и по его окончании оказывают эффект в сокращении и повышении умственной работоспособности. Не менее эффективны самостоятельные ежедневные занятия физическими упражнениями в общем режиме жизни. В процессе их выполнения в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсорную зону коры, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов.

К «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся утренняя гигиеническая гимнастика, микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Ежедневная УГГ, дополненная водными процедурами — эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания организма. Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха и повышения работоспособности.

Микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений полезны в связи с тем, что в умственном труде студентов в силу воздействия разнообразных факторов возникают состояния отвлечения от выполняемой работы, которые относительно непродолжительны (1—3 мин). Чаще это обусловлено усталостью в условиях ограничения активности скелетной мускулатуры, монотонным характером выполняемой работы. Наиболее часто подобные явления наблюдаются при самоподготовке студентов, выполняемой на фоне шести, а порой и восьмичасовых аудиторных занятий.

Использование «малых форм» физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности.

Эффективная подготовка в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим самосовершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которые способствуют поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов.

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физически и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамии, нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек; возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление [1].

Таким образом, позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. Обобщающими характеристиками эффективного внедрения средств физической культуры в учебный процесс, обеспечивающих состояние высокой работоспособности студентов в учебно-трудовой деятельности, являются:

- длительное сохранение работоспособности в учебном труде;
- эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам, средняя выраженность эмоционального фона;
- снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы.

#### Список источников

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта / Л. П. Матвеев. — М., 1997. — 256 с.
2. Смирнов, Ю. И. Спортивная метрология / Ю. И. Смирнов, М. М. Полевщиков. — М., 2000. — 305 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. — М., 2001. — 293 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБЩЕСТВА

*А. А. Селезнёв*

Психологическое здоровье общества является интегральным показателем культуры и развития общества, определяется социально-психологическими установками каждого его индивида на самопознание, самовоспитание и самореализацию, которые опосредованы культурными традициями, образованием, экономическими условиями, определяющими безопасность и эффективную жизнедеятельность каждого индивида и общества в целом. Определение данного понятия отражает необходимость не только выделения психологической составляющей из медико-биологического каркаса образных понятий «социальное здоровье», «здоровое общество», но и дополнения понятия «здоровый образ жизни». Традиционно господствующее понимание здоровья как биологического феномена, стандартная оценка эффективности функционирования общества по медико-биологическим, социально-экономическим показателям (рождаемость, смертность, заболеваемость, экономические потери и т.п.) не позволяют оценить уровень социально-психологических девиаций, нарушающих правовые и моральные социальные нормы. Трансформация мировоззрения в современном транзитивном общест-