
ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Н.Е. Кириллова

Кафедра физического воспитания
Владимирский государственный университет
ул. Горького, 87, Владимир, Россия, 600000

В работе анализируются психофизиологические особенности студенческой молодежи, ее интересы и потребности. Предложена модель инновационной педагогической технологии сохранения здоровья студентов.

Ключевые слова: лично ориентированные технологии, психофизиологические показатели здоровья.

Социально-экономические преобразования в России последнего десятилетия тесно связаны с модернизацией в сфере образования. Процесс обучения в высшей школе предъявляет высокие требования к психике молодых людей. В течение всего курса обучения студенты находятся в постоянном напряжении, которое у них значительно выше, чем у молодых представителей других социальных групп. Результаты медицинских осмотров студентов свидетельствуют о том, что система высшего образования не в полной мере обеспечивает здоровье учащихся. Большинство авторов [4; 5; 7] отмечают, что в последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился. Среди неврологических симптомов значительное место занимает тревожное состояние. Исследования показывают, что среди студентов-юношей высокий уровень личной тревожности обнаружили 28—31% испытуемых, среди студенток — 50—55%, у 57,4% опрошенных выявлено наличие различных психотравмирующих ситуаций [4; 5; 7].

Одним из способов решения проблемы сохранения здоровья молодого поколения в период обучения в вузе мы видим формирование навыка ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) средствами физической культуры путем внедрения в учебный процесс инновационных лично ориентированных оздоровительных технологий. Для системы вузовского обучения это представляет несомненный интерес, так как лично ориентированный подход соответствует реальной ситуации развития личности студента, не противоречит основным образовательным потребностям студента, затрагивает основные сферы личности (познавательную, эмоционально-мотивационную, деятельностную) и предполагает комплекс мероприятий ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленных на сохранение индивидуального здоровья и формирование нового стиля жизни, нового менталитета молодого поколения. Такая система обучения, безусловно, усилит гуманитарную составляющую процесса физического образования, позволит наиболее полно задействовать потенциал кафедры физического

воспитания, будет соответствовать потребностям и интересам студентов, повысит мотивацию к занятиям физическим воспитанием.

В рамках нашего исследования, решая проблему формирования ЗОЖ студентов, мы определили цель: осуществить экспериментальную проверку инновационной педагогической технологии формирования ЗОЖ, учитывающей психофизиологические особенности студенческой молодежи ее интересы и потребности. В соответствии с целью исследования мы поставили следующие задачи:

- выявить психофизиологические особенности студентов;
- внедрить в практику физического воспитания в вузе инновационные личностно ориентированные оздоровительные технологии;
- установить степень их влияния на психофизиологические характеристики здоровья студентов;
- предложить комплекс практических рекомендаций формирования здорового образа жизни студентов вузов с использованием инновационных технологий обучения на занятиях по физической культуре.

Исследования проводились на базе Владимирского государственного университета. Проведено обследование 300 студентов 1—3-го курсов. Для решения поставленных задач использовались следующие диагностические методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогический эксперимент; опрос (беседы, интервьюирование, авторское анкетирование); психофизиологический мониторинг, который складывался из оценки психоэмоционального состояния студентов, психомоторного развития и анализ состояния основных физиологических систем организма методами донозологической диагностики; методы математико-статистической обработки.

Исследование включало несколько этапов. На первом этапе исследования были определены исходные психофизиологические показатели исследуемых студентов. Далее были сформированы группы студентов с учетом выявленных особенностей и внедрены в процесс обучения по физической культуре инновационные личностно ориентированные оздоровительные технологии. Согласно цели и задачам исследования студенты 1-го курса были распределены в группы: пауэрлифтинга, фитнеса, аэробики, йоги и борьбы на поясах и контрольные группы (КГ). При распределении студентов по группам также учитывалось их желание заниматься тем или иным видом спорта и наличие специалистов и материальной базы вуза. Занятия проводились два раза в неделю по 90 минут, студенты занимались в отведенное учебным планом университета время. В контрольных группах занятия проводили по стандартной государственной программе по физическому воспитанию с прохождением базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. В экспериментальных группах (ЭГ) были введены программы психогимнастики и антистрессовой пластической гимнастики, разработанные чешским психологом Юновой (Юнова Н., 1975). Использовались разнообразные формы и методы, способствующие приобщению студентов к ЗОЖ и совершенствованию организационно-педагогической деятельности преподавателя: специализированный курс лекций, лекций-бесед, диспутов, встреч, посвященных основам ЗОЖ.

Был предложен комплекс упражнений психогимнастики для самостоятельных занятий. На заключительном этапе исследования были проведены итоговые обследования студентов, сделаны выводы, даны практические рекомендации.

Полученные нами на первом этапе исследования результаты анкетирования выявили, что 48% опрошенных студентов считают себя спокойными, уравновешенными людьми, 28% опрошенных считают себя активными, энергичными и общительными, 17% отметили у себя такие качества, как вспыльчивость и агрессивность, а 5% опрошенных выделили замкнутость, ранимость. На вопрос «Какие психические качества у вас ярко выражены?» студенты-юноши выделили самостоятельность (21%), интеллект (19%), внимание (17%), далее были названы волевые качества, смелость и решительность, трудолюбие. На аналогичный вопрос студенты-девушки ответили: трудолюбие (26%), самостоятельность (24%), смелость и решительность (16%), далее выделили интеллект, самостоятельность и решительность, волевые качества. Высокий уровень психического здоровья зарегистрирован у 34% студентов, а средний и низкий уровень наблюдался у 49% и 17% обследованных соответственно. Обследуемые студенты предъявляли различные жалобы, отражающие психологическую и эмоциональную напряженность: 49% опрошенных отмечали наличие тревоги, частое внутреннее напряжение (31%), повышенную утомляемость (12%), нарушение сна, головные боли, пониженное настроение (10%). Результаты анкетного опроса свидетельствуют, что для поддержания и улучшения уровня своего здоровья студенты отдадут предпочтение физическим упражнениям в процессе учебных занятий (58,4%), клубным формам физической активности (39,3%) и самостоятельным занятиям дома (28,3%). По мнению 53,7% опрошенных респондентов, их интерес к физическому совершенствованию и укреплению здоровья в вузе реализуется лишь частично, а 30,3% считают, что не реализуется вообще. Интерес и желание заниматься на занятиях по физическому воспитанию вызывают технологии фитнеса (53,5% респондентов), аэробики (23,2%), а также занятия восточными единоборствами и боевыми искусствами (11,3%), 5% респондентов отметили дартс, йогу, бадминтон, а 11% опрошенных положительно высказались о качестве занятий; они удовлетворены в целом как формой обучения, так и ее содержанием. На вопрос «Хотели бы вы иметь способность чувствовать и улучшать собственное состояние» 90% опрошенных ответили утвердительно и указали на то, что им не хватает знаний в этой области.

С целью определения показателей психомоторного здоровья студентов было проведено тестирование. Данные, полученные в ходе тестирования, свидетельствуют, что в упражнении на выносливость (бег 3000 м) 17,7% юношей не получили оценку «удовлетворительно», оценку «отлично» получили только 14,6% студентов. Оценку «удовлетворительно» в упражнении подтягивание на перекладине не получили 37,7% юношей, а оценку «отлично» получили всего 12,6%. В скоростно-силовых качествах было выявлено следующее: в беге на 100 м оценку «отлично» получили 15,4%, оценки «хорошо» и «удовлетворительно» имели 64,6% девушек. У девушек оценку «удовлетворительно» в беге на 2000 м не получили

13,4%. В беге на 100 м оценку «отлично» получили 12,3%, оценки «хорошо» и «удовлетворительно» — 54,4% девушек. В силовом упражнении 19,8% девушек не получили оценку «удовлетворительно».

В результате математического анализа результатов тестирования студентов первого курса мы установили виды двигательных качеств, отличающиеся низким уровнем развития. Так, 37,7% юношей не справляются с нормами стандартной государственной программы на оценку «удовлетворительно» по силовому показателю и 33,3% девушек — по показателю скоростно-силовой подготовки.

Анализ состояния основных физиологических систем организма на основе методики анализа вариабельности сердечного ритма с помощью современного комплекса мониторинга «Варикард» мы выявили 1,7% студентов, имеющих серьезные нарушения сердечного ритма, но не находящихся под наблюдением специалистов. Продолжая исследования состояния здоровья студентов, мы использовали метод донозологической диагностики, который включал комплекс методических, технических и организационных средств для оценки адаптационных возможностей организма, уровня здоровья. Для анализа полученных данных мы обратились к принятой в донозологической диагностике классификации функциональных состояний организма, включающей четыре класса: норма, донозологические состояния, преморбидные состояния, срыв адаптации [1; 2]. Анализ полученных результатов выявил у 53,4% обследованных студентов удовлетворительную адаптацию, 40,6% студентов испытывали напряжение механизмов адаптации, у 5,3% студентов была отмечена неудовлетворительная адаптация и у 0,8% — срыв адаптации. Следует отметить, что мы обследовали здоровых и практически здоровых студентов, направленных по результатам медицинского осмотра для занятий по дисциплине «Физическая культура» в основную группу.

В экспериментальных группах (ЭГ) были проведены повторные сравнительные с КГ исследования. Использовали ранее опробованные средства и методы психофизиологического мониторинга. Сравнительный анализ результатов опроса показал, что самостоятельно заниматься физическими упражнениями в свободное время стали 80% студентов ЭГ против 27% студентов КГ. В ответах на вопрос анкеты «Какие физические упражнения вы хотели бы выполнять на занятиях по физическому воспитанию?» 90% респондентов ЭГ ответили, что их устраивает выбранная форма занятий, однако из студентов КГ 70% ответили, что им хотелось бы заниматься другим видом спорта. Наиболее популярными видами были названы аэробика и фитнес у девушек (80%) и борьба на поясах и фитнес у юношей (70%). Это объясняется расширением знаний об относительно новой системе занятий физическими упражнениями вследствие общения со своими однокурсниками, которые занимались в ЭГ. Анализ ответов на вопрос «Насколько вам интересно посещать занятия по физической культуре в вузе?» показал, что 90% студентов ЭГ отметили высокую заинтересованность в посещении учебных занятий по физическому воспитанию и только 10% — среднюю. Среди респондентов КГ 20% отметили низкий уровень заинтересованности в посещении занятий по физическому воспитанию. Отмечено, что посещаемость занятий студентами ЭГ воз-

росла до 98% против 93% в начале педагогического эксперимента. В КГ посещаемость занятий по физической культуре не менялась. Почти 100% студентов ЭГ отметили положительный эффект занятий, содержащих программы психогимнастики и антистрессовой пластической гимнастики. При ответе на вопрос: «Какие полезные результаты вы получили в результате занятий?» студенты назвали снятие психоэмоционального напряжения, возможность преодоления эмоциональной дистанции на начальном этапе обучения в вузе, возможность частично управлять своим психоэмоциональным состоянием во время рейтинговых и экзаменационных периодов обучения в вузе, повышение способности самовыражения. В качестве субъективных показателей здоровья студенты ЭГ отметили снижение ощущения тревоги, внутреннего напряжения (54%), повышение настроения и снижение раздражительности после занятий (30%), повышение работоспособности (9%). Студенты КГ предъявляли различные жалобы, отражающие психологическую и эмоциональную напряженность: 46% опрошенных отмечали наличие трех и более вегетативных жалоб одновременно: холодные кисти и стопы у 64%, головные боли и сердцебиение у 59%. 91% студентов КГ отмечали психоэмоциональное напряжение в конце учебного года, указывали на наличие тревоги (73%), нарушение сна (68%) и повышенную утомляемость (46%). На вопрос «Какие психические качества, по вашему мнению, вы развили в период обучения?» студенты-юноши ЭГ назвали трудолюбие и самостоятельность (41%), далее были названы волевые качества, смелость и решительность (26%). На аналогичный вопрос студенты-девушки ЭГ назвали: трудолюбие, интеллект, самостоятельность (46%), волевые качества (16%). Студенты КГ дали ответы, близкие к исходным.

Сравнительный анализ состояния основных физиологических систем организма на основе методики анализа variability сердечного ритма с помощью современного комплекса мониторинга «Варикард» мы проводили в период экзаменационной сессии и выявили 28 студентов, которые имели нарушение ритма сердца, что составляет 8,4% выборки, причем 5,7% были студенты КГ и 2,5% — студенты ЭГ. Было выявлено, что напряжение регуляторных систем (показатель SI) у студентов КГ проявлялось в большей степени, однако показатели студентов ЭГ тоже превышали норму на 20%. Величина этих показателей составила 519,03—681,69 единиц против 300—500 единиц нормы для здоровых людей в период эмоционального напряжения или физической нагрузки [1; 2]. В период экзаменационной сессии более чем в два раза увеличилось количество студентов с неудовлетворительной адаптацией (от 1,7% до 4,1%), 66,6% студентов испытывали напряжение механизмов адаптации или даже перенапряжение. Проведенные исследования показали, что период экзаменационной сессии — это сильнейший психоэмоциональный стресс. Данные нашего исследования подтверждают результаты, полученные другими авторами, о том, что индикаторы оценки психофизиологического здоровья студентов с низкой двигательной активностью хуже таковых показателей студентов, активно занимающихся физической культурой и спортом [1; 2; 4]. Следует отметить, что стресс не всегда носит вредоносный характер, приобретая свойства «дистресса». В определенных ситуациях психологическое напря-

жение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач. В этом случае перед педагогами физического воспитания стоит задача оптимизации (коррекции) уровня стресса, т.е. снижение его у сверхтревожных студентов с чрезмерно лабильной психикой и, возможно, некотором повышении его у инертных, маломотивированных учащихся. Коррекция уровня стресса в условиях вуза, по нашему мнению, может достигаться разными средствами: оптимизацией режима труда и отдыха, прогнозом стрессовых реакций того или иного студента в процессе обучения и прежде всего методами психической саморегуляции. Однако это невозможно без учета как физиологических, так и психологических составляющих личностных особенностей студентов. Поэтому представляется весьма актуальным внедрение в процесс организации физического воспитания в вузе инновационных личностно ориентированных оздоровительных технологий с учетом психофизиологических качеств личности студента, которые позволят научить студента не только частично управлять своим психоэмоциональным состоянием, дадут ему индивидуальные рекомендации, но и повысят уровень физических качеств. Использование этих методов дает возможность задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они будут способствовать переоценке студентами смысла собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни. Это повысит мотивацию к занятиям физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации. — Ставрополь: СГУ, 2000.
- [2] Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Сушкова Л.Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. — Владимир: ВлГУ, 2004.
- [3] Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 3. — С. 2—4.
- [4] Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. — 2008. — № 5. — С. 91—92.
- [5] Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинцова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию. — М.: Владос, 2000.
- [6] Лубышева Л.И. Конкретно-социологические исследования стиля жизни как часть общероссийской системы мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, и молодежи // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения: Материалы I Всерос. науч.-практ. конф. — Нальчик: Изд-во Каб.-Балк. ун-та, 2003. — С. 64—68.
- [7] Штих Е.А. Особенности формирования оценки физического здоровья студенток // Теория и практика физической культуры. — 2008. — № 8. — С. 63—65.

THE IMPACT OF PERSONALITY ORIENTED HEALTH TECHNOLOGIES ON PSYCHO-PHYSIOLOGICAL HEALTH CHARACTERISTICS OF STUDENTS

N.E. Kirillova

Physical Education Department
Vladimir State University
Gorky str., 87, Vladimir, Russia, 600000

Psycho-physiological peculiarities of young age students, their interests and demands are analyzed in this report. Innovative pedagogical technology of preserving students' health has been suggested.

Key words: personality oriented technologies, psycho-physiological health characteristics.