

Использование психофизической тренировки на занятиях по физвоспитанию со студентами педагогического ВУЗа с целью укрепления здоровья

В статье рассмотрено влияние учебной деятельности и образа жизни студентов на их здоровье. Предложено применение психофизической тренировки.

Студенты, психофизическая тренировка, здоровье, физическое воспитание.

I.I. Molodtsova
Shadrinsk

The application of psychophysical training on the lessons in physical education with the students of pedagogical highschool with the view of health's consolidation

The article deals with the information about the influence of training activity and mode of life of students on their health. The application of psychophysical training is suggested.

Keywords: *students, psychophysical training, health, physical training.*

Всегда актуальной является проблема сохранения здоровья студенческой молодежи. Многими исследователями отмечается, что количество студентов специальной медицинской группы увеличилось до 20-25%, а в некоторых ВУЗах достигает 40% и в дальнейшем может составить 50% от общего числа студентов. Ко второму курсу число случаев заболеваний возрастает на 23%, а к четвертому — на 43%. Четверть студентов переходит в более низкую медицинскую группу.

Общеизвестно, что в период поступления в Вуз и обучения, особенно во время сессии, центральная нервная система испытывает чрезвычайно большую нагрузку, что дополнительно влияет на состояние здоровья студентов.

Студенту, в условиях постоянной нехватки времени, необходимо воспринимать и обрабатывать большой объем информации, анализировать ее, принимать решения и предпринимать действия, тем более в настоящее время студентами осознается необходимость получения качественного образования для дальнейшей трудовой профессиональной деятельности.

Повышение интенсивности учебного труда сопровождается снижением двигательной активности, что ведет к значительному напряжению психофизических функций, к ослаблению мыслительных процессов, снижению работоспособности. Такого рода деятельность предъявляет чрезвычайно высокие требования к психофизическим функциям студента, хорошая готовность которых поможет повысить эффективность учебной, а в дальнейшем и профессиональной деятельности.

Помимо учебной нагрузки сказывается также экологическое влияние окружающей среды (длительное время проведенное перед экраном компьютерного монитора, нахождение в плохо проветриваемых помещениях, скученность на местах занятий и т.п.). Напряжение усиливают социально-бытовые проблемы (например, у студентов, живущих в общежитии), проблемы межличностных отношений в быту и в учебной группе, постоянный дефицит времени. Накопительное воздействие этих факторов на нервную систему студента можно определить как стресс, и все это на фоне отнюдь не отличного здоровья основной массы студентов.

Между тем высокая нагрузка, обусловленная спецификой учебной и бытовой деятельности студента, вызывает перенапряжение именно психофизической сферы, что

может приводить к переутомлению, неврозам, обострению хронических заболеваний. В конечном итоге это приводит к снижению успеваемости, т.е. возникает как бы замкнутый круг.

Становятся очевидными: необходимость рационального чередования труда и отдыха в режиме дня, активный двигательный режим в каникулярное время и т.п. Однако опыт любого педагога свидетельствует, что донести это до сознания молодого (18-20 лет) человека чрезвычайно трудно. Запас сил молодого организма таков, что, кажется, никогда не исчерпается. Понимание наступает, когда происходит срыв адаптации и юноша или девушка вынуждены обратиться к врачу в стрессовом или, наоборот, депрессивном состоянии.

Чтобы не допустить такого исхода педагогам и студентам предлагается ввести в использование так называемую психофизическую тренировку.

Психофизическая тренировка - это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования органов, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

Для приобретения простейших навыков психической саморегуляции и восстановления психоэмоционального равновесия, по данным исследований, достаточно 8-12 раз в месяц заниматься по предлагаемой системе психофизической тренировки. Даже короткий курс поможет обрести бодрость духа и желание регулярно заниматься физической культурой, работать с хорошим настроением.

Правильное применение дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха, а иногда и на высоте вдоха повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга. Предлагаемая система упражнений помогает регулировать артериальное давление, расширять кровеносные сосуды и сеть капилляров, улучшать обеспечение организма кислородом, уравнивать нервные процессы.

Важным для педагога, работающего в вузе, следует признать способность донести до студента информацию о таком воздействии на организм студента как психофизическая тренировка, а также информацию, которая могла бы подействовать на пересмотр некоторых жизненных установок и привычек студента, ведущих к проблемам в их физическом и психическом здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Образование в области здоровья и укрепление здоровья среди детей, подростков и молодежи в России : материалы всерос. форума в области обществ. здоровья «Образование в области здоровья» / под ред. А.К. Демина, И.А. Деминой. – М., 1999. – 256 с.
2. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии / И.А. Аршавский, И.А. Анохин – М. : Медицина, 1967. – 300 с.
3. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.